

# Aliments riches en vitamine E

Teneur en vitamine E (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
60 - 90				Huile mélangée équilibrée Huile de tournesol			
30 - 50				Graine de tournesol Margarine au tournesol Huile de pépins de raisin Huile de maïs			
20 - 30		Germe de blé		Noisette Amande		Huile de foie de morue	
15 - 20				Margarine végétale Huile d'arachide Huile de colza Huile de soja			Mayonnaise à l'huile de soja Sauce vinaigrette allégée
10 - 15		Pop-corn		Margarine au maïs Huile d'olive vierge Huile de noix			Mayonnaise allégée Sauce hollandaise Macaron Pâte d'amande
8 - 10	Beurre allégé			Cacahuète			Sauce vinaigrette à l'huile d'olive
6 - 8				Noix du Brésil			

Teneur en vitamine E (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
5 - 6				Margarine allégée Pistache rôtie		Huile de poisson Anguille cuite au four	Amuse-gueule à base de maïs
4 - 5				Pâte d'arachide Abricot sec dénoyauté Noix Mûre			Palmier Chips
3 - 4	Huile de beurre	Muesli			Jaune d'oeuf cru		Pomme de terre dauphine
2,5 - 3,0			Graisse de poulet	Cerfeuil frais Salsifis cuit			Lasagne Cannelloni à la viande
2,0 - 2,5	Beurre	Céréales de petit déjeuner au son Blé soufflé pour petit déjeuner Blé tendre entier	Graisse d'oie	Persil frais Pruneau sec Graine de sésame Salsifis appertisé Pissenlit cru Farine de soja		Poulpe cru Roussette braisée Crabe en conserve Crabe poché Moule cuite à l'eau Sardine à la sauce tomate Pilchard à la sauce tomate Thon à l'huile	Taboulé appertisé Pâte feuilletée cuite Pâte brisée cuite

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.  
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.