

D BITAMINA DUTEN ELIKAGAIAK

Elikagaiak:	µg D Bit /100 g
Bakailao-gibel olioa	210
Angula	110
Sardinzarra	40
Kabiarra	35,1
Arkumea	30,0
Hegalaburra landare oliotan	24,7
Hegaluzea landare oliotan	23,8
Aingira	22,0
Antxumea	20,0
Izokin ketua	19,0
Otarraixka	18,0
Txitarroa	16,0
Urraburua	14,0
Antxoak landare oliotan	11,8
Oiloaren arrautza gorringoa	11,4
Sardina	8
Izokina	8
Perka	8
Bokarta	8
Berdela	7,5
Arrain ezpata	7,2
Bakailaoa	7
Ostrak	3
Txipiroiak landare oliotan	2,9
Txerri gibela	2,2
Esnegorria	2,1
Amuarraina	2,1
Galeper arrautza	1,4
Oilasko gibela	1,3
Hostorea	1,3
Behi/Idi gibela	1,2
Zabaltzeko gazta	1,2
Muntatzeko esnegaina	1,1
Ahatea	1
Patea	0,9
Gazta ondua	0,9
Gurina	0,8