

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Kellogg's all-bran	12
Kellogg's Special K	6,5
Biscottini	5,899
Peperoncino pasilla essiccato	4,228
Crusca di riso	4,07
Peperoncino ancho essiccato	3,535
Kellogg's Corn Flakes	3,44
Kellogg's coco pops	3,28
Kellogg's Rice Krispies	3
Kellogg's frosties	2,925
Salvia	2,69
Menta	2,579
Peperoncino rosso (cayenna)	2,45
Dragoncello	2,41
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	2,39
Kellogg's Special K con frutti rossi	2,3
Paprika	2,141
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	2,094
Erba cipollina liofilizzata	1,996
Red Bull senza zucchero	1,995
Red Bull	1,957
Santoreggia ortense	1,81
Curcuma	1,8
Alloro	1,74
Rosmarino essiccato	1,74
Aneto essiccato (foglie)	1,71
Kellogg's Berry Rice Krispies	1,7
Pistacchi	1,7
Bran flakes (fiocchi di crusca)	1,67
Aglione essiccato, in polvere	1,654
Cipolla disidratata	1,6
Lievito secco attivo	1,5
Fegato di tacchino	1,47
Prezzemolo liofilizzato	1,375
Semi di girasole	1,345
Basilico essiccato	1,34
Crusca	1,303
Germe di grano	1,3
Prosciutto di Parma sgrassato	1,3
Aglione	1,235
Muesli	1,22
Moringa (foglie)	1,2
Maggiorana, essiccata	1,19
Prosciutto San Daniele sgrassato	1,19
Prosciutto di Modena sgrassato	1,18
Curry (polvere)	1,15
Prosciutto di Parma	1,13
Pistacchi tostati	1,122
Pistacchi tostati (con sale)	1,122
Prosciutto crudo sgrassato	1,1
Fegato	1,083
Origano	1,044
Prosciutto San Daniele	1,04
Zafferano	1,01
Prosciutto crudo	1
Prosciutto di Modena	1

*Lista alimenti ricchi di Vitamina B6 piridossina da [www.pippy.it](http://www.pippy.it)*

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Germe di grano tostato	0,978
Fegato di vitello	0,957
Tonno pinne gialle	0,933
Cerfoglio, essiccato	0,93
Barretta di riso e frumento	0,909
Fegato di agnello	0,9
Prezzemolo essiccato	0,9
Semi di sedano	0,89
Salami Italiani alla Cacciatora	0,87
Stoccafisso	0,864
Fegatini di pollo	0,853
Tonnetto striato	0,85
Fegatini di pollo fritti	0,84
Salmone	0,818
Cuori di palma	0,81
Peperoncino piccante	0,81
Semi di girasole tostati	0,804
Fecola di patate	0,769
Fegato d'anatra	0,76
Fegato d'oca	0,76
Fegatini di pollo in umido	0,755
Petto di pollo	0,749
Coscia di fagiano	0,74
Fagiano	0,74
Petto di fagiano	0,74
Farina di riso integrale	0,736
Patatine	0,723
Cipolla essiccata (in polvere)	0,718
Ghiande secche	0,695
Fegato di maiale	0,69
Faggina	0,684
Melassa	0,67
Macinato magro di maiale	0,668
Castagne secche	0,666
Rognone	0,665
Patatine senza sale	0,66
Controfiletto	0,659
Farina di malto	0,655
Anice verde	0,65
Polpo in umido	0,648
Oca	0,64
Petto di pollo fritto	0,64
Zenzero	0,626
Mais	0,622
Mais bianco	0,622
Punta di petto	0,622
Nocciole tostate	0,62
Salmone rosso	0,612
Braciola di manzo	0,611
Salmone rosa	0,611
Coriandolo essiccato (foglie)	0,61
Fratteglie di pollo fritte	0,61
Fieno greco o trigonella	0,6
Petto di pollo arrosto	0,6
Fianco	0,596
Amaranto	0,591

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Ali di pollo arrosto	0,59
Ali di pollo fritte	0,59
Ali di tacchino arrosto	0,59
Costine di maiale arrosto	0,59
Nocciole pelate	0,585
Noce nera	0,583
Lombata	0,581
Fesa di tacchino	0,58
Costine di maiale	0,574
Gallina	0,57
Spezzatino	0,568
Nocciole	0,563
Fesa di tacchino arrosto	0,56
Lombata di vitello	0,56
Noce cinerea americana	0,56
Bistecca di bisonte	0,557
Salame italiano	0,55
Timo	0,55
Salmone argentato	0,549
Halibut	0,548
Pesce spada	0,543
Lenticchie	0,54
Noci	0,537
Ceci	0,535
Ali di pollo crude	0,53
Carne di bufalo	0,53
Petto di quaglia	0,53
Piccione	0,53
Quaglia	0,53
Ghianda	0,528
Fagioli rosa	0,527
Patatine fritte (McDonald's)	0,521
Bresaola	0,52
Controfiletto di vitello	0,52
Medaglioni	0,516
Braciola di maiale	0,515
Struzzo	0,513
Fagioli di Lima	0,512
Riso integrale	0,509
Peperoncino serrano	0,505
Carne di coniglio	0,5
Bocconcini di pollo	0,497
Caldarroste	0,497
Farina di ceci	0,492
Quinoa	0,487
Teff	0,482
Farina masa	0,475
Fagioli pinto	0,474
Semi di lino	0,473
Crocchette di patate (hash browns)	0,472
Faraona	0,47
Farina di mais blu	0,47
Finocchio (semi)	0,47
Fratteglie di cappone crude	0,47
Oca arrosto	0,47
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,47

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Speck dell'Alto Adige	0,47
Farina di soia	0,461
Pancreas di maiale	0,46
Tacchino arrosto	0,46
Sovracosce di pollo arrosto	0,458
Pomodoro in polvere	0,457
Tonno pinna blu	0,455
Riso parboiled	0,452
Aringa del Pacifico	0,45
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,45
Sovracosce di pollo crude	0,445
Farina di segale scura	0,443
Fagioli gialli	0,442
Costolette di vitello	0,44
Prosciutto cotto alta qualità	0,44
Rognone (rene) di maiale	0,44
Farina di riso	0,436
Cumino	0,435
Pancetta cotta al microonde	0,433
Costolette di agnello	0,432
Carne di vitello	0,43
Cuore di vitello	0,43
Prosciutto cotto scelto	0,43
Tonno bianco sott'olio	0,43
Fagioli navy	0,428
Cefalo o muggine	0,425
Cosciotti di pollo arrosto	0,425
Feta	0,424
Pesce latte	0,423
Costolette di agnello arrosto	0,421
Fratteglie di pollo crude	0,42
Grano duro	0,419
Peperoncino jalapeno	0,419
Burro di arachidi	0,418
Anacardi	0,417
Aringa affumicata	0,413
Carne di vitello macinata	0,41
Castagna cinese	0,41
Sgombro sotto sale	0,41
Farina integrale	0,407
Cosciotti di pollo crudi	0,406
Spalla	0,406
Farina di triticale	0,403
Lenticchie rosa	0,403
Pesce serra	0,402
Fagiolo kidney	0,401
Alosa	0,4
Branziona o spigola	0,4
Dessert con yogurt al mirtillo	0,4
Foglie di vite	0,4
Lampuga	0,4
Pesce Asinello affumicato	0,4
Pesce lupo	0,4
Salmone keta	0,4
Salmone reale	0,4
Semi di sesamo	0,4

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Squalo	0,4
Trota di mare	0,4
Sgombro	0,399
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,398
Fagioli kidney	0,397
Fagioli kidney rossi	0,397
Fratteglie di pollo bollite	0,397
Senape (semi)	0,397
Farina d'orzo	0,396
Sugo di pesce	0,396
Agnello	0,394
Macinato magro	0,392
Chiodi di garofano	0,391
Cosce di pollo fritte	0,39
Cosciotti di pollo fritti	0,39
Cuore di agnello	0,39
Cuore di maiale	0,39
Gallina in umido	0,39
Prosciutto cotto sgrassato	0,39
Pancetta saltata in padella	0,389
Brosmio	0,387
Carne di agnello	0,386
Salsiccia di pollo	0,385
Miglio	0,384
Carne di maiale macinata	0,383
Roast beef	0,383
Fagioli mung o soia verde	0,382
Bistecca fiorentina	0,38
Carne di cavallo	0,38
Controfiletto di vitello brasato	0,38
Filetto	0,38
Fratteglie di cappone in umido	0,38
Sovracosce di pollo fritte	0,38
Patate fritte	0,379
Soia	0,377
Cheeseburger	0,374
Farina di miglio	0,372
Bistecca di sottofiletto	0,37
Carne di cervo	0,37
Carne di renna	0,37
Coda di maiale	0,37
Cosciotti di tacchino arrosto	0,37
Farina di mais bianca	0,37
Farina di mais gialla	0,37
Prosciutto cotto	0,37
Rognone di vitello	0,37
Carne macinata (10% grasso)	0,369
Banana	0,367
Coscia di pollo	0,366
Farina di carrube	0,366
Fave secche	0,366
Spirulina essiccata	0,364
Latte scremato in polvere	0,361
Cumino dei prati o carvi	0,36
Cuore di pollo	0,36
Polpo	0,36

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Noce macadamia tostata	0,359
Noce macadamia tostata (con sale)	0,359
Fagioli dell'occhio	0,357
Lupini	0,357
Peperoncino Banana Pepper	0,357
Carne di bisonte macinata	0,353
Castagne fresche	0,352
Fagioli adzuki	0,351
Carne per brasato	0,35
Costine di maiale brasate	0,35
Tonno al naturale	0,35
Tuorlo	0,35
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,349
Timo fresco	0,348
Carne per hamburger	0,346
Farina di sorgo	0,345
Patate russet	0,345
Scalogno	0,345
Bulgur	0,342
Anatra	0,34
Coniglio in umido	0,34
Controfiletto di vitello arrosto	0,34
Salame "genovese"	0,34
Trota iridea	0,34
Grano	0,336
Rosmarino	0,336
Pomodori secchi	0,332
Petto di pollo in umido	0,33
Semi di ginkgo	0,328
Fagiolo di Lima nano	0,327
Salsiccia di maiale	0,327
Carne macinata (20% grasso)	0,323
Uva passa	0,323
Wurstel di pollo	0,323
Wurstel di maiale	0,322
Ali di pollo in umido	0,32
Caviale	0,32
Cuore di pollo in umido	0,32
Patate al microonde	0,319
Patate al microonde (senza sale)	0,319
Pomodori secchi sott'olio	0,319
Fagioli cannellini	0,318
Costolette	0,311
Patate al forno	0,311
Lingua	0,31
Fagioli borlotti	0,309
Pancetta al forno	0,309
Salsiccia di vitello	0,307
Molva	0,304
Polenta	0,304
Polenta bianca	0,304
Spinaci della Nuova Zelanda	0,304
Aringa	0,302
Latte in polvere	0,302
Carne macinata (25% grasso)	0,301
Bottatrice	0,3

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Butterfish	0,3
Cernia	0,3
Lavarello o coregone	0,3
Patate bollite	0,299
Platano	0,299
Uvetta di Corinto	0,296
Patate	0,295
Segale	0,294
Igname tropicale	0,293
Shiitake o lentinula edodes	0,293
Pepe nero	0,291
Peperoni rossi	0,291
Carne di vitello brasata	0,29
Cervello di agnello	0,29
Merluzzo nero	0,287
Fagioli	0,286
Patate dolci al forno	0,286
Ravanello	0,285
Castagna giapponese	0,283
Taro	0,283
Pesce Asinello	0,281
Arrosto di vitello	0,28
Cervello di vitello	0,28
Cuore	0,279
Carne macinata (30% grasso)	0,278
Salmone affumicato	0,278
Scorzonera	0,277
Noci macadamia	0,275
Farinello	0,274
Wasabi	0,274
Insalata valeriana	0,273
Cavolo verde	0,271
Costolette di vitello arrosto	0,27
Mortadella	0,27
Storione affumicato	0,27
Patate bollite senza buccia	0,269
Farina di segale	0,268
Pane di crusca di riso	0,268
Maranta	0,266
Grano germogliato	0,265
Foglie di rapa	0,263
Orzo perlato	0,26
Paté di fegato di pollo	0,26
Sagittaria	0,26
Carne di bisonte	0,259
Avocado	0,257
Anacardi tostati (con sale)	0,256
Anacardi tostati (senza sale)	0,256
Arachidi	0,256
Arachidi salate	0,256
Patate congelate	0,256
Kamut	0,255
Burro di anacardi	0,252
Tarassaco	0,251
Anatra arrosto	0,25
Aneto (semi)	0,25

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Caprino morbido	0,25
Hash Browns (McDonald's)	0,25
Uovo d'anatra	0,25
Dattero (medjool)	0,249
Crescione dell'orto	0,247
Semi di papavero	0,247
Merluzzo	0,245
Gamberi in umido	0,242
Spinaci bolliti	0,242
Spinaci bolliti (senza sale)	0,242
Radici di cicoria	0,241
Basella, spinacio indiano	0,24
Germogli di bambù	0,24
Lappa	0,24
Lingua di maiale	0,24
Rana pescatrice	0,24
Spaghetti giapponesi soba	0,24
Bucce di patate	0,239
Cocco essiccato	0,237
Uovo d'oca	0,236
Brie	0,235
Farina di segale chiara	0,234
Castagne bollite	0,233
Peperoni rossi bolliti	0,233
Peperoni verdi bolliti	0,233
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,233
Porro	0,233
Pane di patate	0,232
Purè di patate	0,232
Cardamomo o cardamone	0,23
Cosce di pollo in umido	0,23
Crocchette di patate (Burger King)	0,23
Farro	0,23
Sambuco	0,23
Camembert	0,227
Cervello di manzo	0,226
Soia tostata	0,225
Peperone verde	0,224
Pasta integrale	0,223
Spaghetti integrali	0,223
Cime di rapa	0,222
Purè di patate (con burro)	0,222
Rognone di agnello	0,22
Cavolini di bruxelles	0,219
Tortillas	0,219
Succo di prugna	0,218
Zucchine	0,218
Tonno bianco al naturale	0,217
Crema di pomodoro	0,216
Crema di pomodoro (senza sale)	0,216
Piselli bolliti	0,216
Piselli bolliti (senza sale)	0,216
Spaghetti all'uovo	0,216
Gombo	0,215
Tempè	0,215
Doppio cheeseburger	0,214



<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Polpette	0,214
Crackers integrali	0,213
Patate O'Brien	0,213
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	0,213
Patate bianche al forno	0,211
Biscotti alla frutta	0,21
Coscioni di pollo in umido	0,21
Grano saraceno	0,21
Noce pecan	0,21
Pancetta	0,21
Pepe giamaicano	0,21
Pesce pietra	0,21
Pop corn fatti in casa	0,21
Rombo	0,21
Sovracosce di pollo in umido	0,21
Cavolo rosso	0,209
Pane integrale	0,209
Patata dolce	0,209
Prosciutto di tacchino	0,209
Soia tostata e salata	0,208
Foglie di zucca	0,207
Cime di rapa bollite	0,206
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,206
Pasta di farina di mais	0,206
Sagittaria bollita	0,206
Sagittaria bollita (senza sale)	0,206
Prugne secche	0,205
Acciughe sott'olio	0,203
Patate bianche	0,203
Taco	0,203
Broccoli bolliti	0,2
Broccoli bolliti (senza sale)	0,2
Insalata con pollo	0,2
Pancreas	0,2
Salsiccia affumicata di suino e bovino	0,2
Storione	0,2
Trota	0,2
Burrito con fagioli e manzo	0,197
Polpette di tacchino	0,197
Foglie di zucca bollite	0,196
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,196
Spinaci	0,195
Wurstel di manzo	0,193
Foglie di amaranto	0,192
Germogli di fagioli	0,191
Animelle di vitello	0,19
Cacao in polvere	0,19
Carpa	0,19
Cervello di maiale	0,19
Germogli di lenticchie	0,19
Lingua di vitello	0,19
Panino al roast beef	0,19
Testa in cassetta	0,19
Torta allo zenzero	0,19
Pollo	0,188
Aneto fresco (foglie)	0,185

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Cavolfiore	0,184
Uovo fritto	0,184
Carne d'agnello	0,183
Polpette di pollo	0,183
Foglie di rapa bollite	0,18
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,18
Foglie di senape	0,18
Granchio in umido	0,18
Lingua di agnello	0,18
Nachos con formaggio	0,18
Cavolini di bruxelles bolliti	0,178
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,178
Patate fritte surgelate	0,178
Foglie di amaranto bollite	0,177
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,177
Germogli di soia	0,176
Pane di crusca	0,176
Broccoli italiani	0,175
Fagioli goa	0,175
Patatine fritte (Burger King)	0,175
Crocchette di pollo	0,174
Patate gratinate	0,174
Piselli	0,174
Cavolfiore bollito	0,173
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,173
Sugo alla marinara	0,173
Spinaci surgelati	0,172
Pane grattugiato	0,171
Aringa marinata	0,17
Doppio hamburger	0,17
Patate rosse	0,17
Pop corn	0,17
Uovo	0,17
Piselli freschi	0,169
Carne in scatola	0,168
Germogli soia soffritti	0,168
Peperone giallo	0,168
Sardine sott'olio	0,167
Gorgonzola	0,166
Crusca d'avena	0,165
Dattero (deglet noor)	0,165
Patate dolci bollite	0,165
Sedano rapa	0,165
Riso	0,164
Gamberi	0,161
Macis	0,16
Nachos con formaggio, fagioli e carne	0,16
Noce moscata	0,16
Patate con formaggio e prosciutto	0,16
Ricciola	0,16
Riso con pollo	0,16
Salame Milano	0,16
Tarassaco bollito	0,16
Timo (animelle)	0,16
Uova di pesce	0,16
Zenzero fresco	0,16

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Alga nori	0,159
Broccolo (fiore)	0,159
Foglie del broccolo	0,159
Cannella	0,158
Menta verde, fresca	0,158
Crescione dell'orto bollito	0,157
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,157
Granchio in barattolo	0,156
Basilico fresco	0,155
Fagiolo giacinto	0,155
Panino con pollo (Burger King)	0,154
Pesce gatto	0,154
Tabasco	0,154
Zucca dolce	0,154
Zucca invernale	0,154
Carote bollite	0,153
Carote bollite (senza sale)	0,153
Powerade al limone-lime	0,153
Chenopodio ambrosioide	0,152
Crusca di mais	0,152
Cavolo rapa	0,15
Granchio	0,15
Insalata di patate	0,15
Orecchie di mare	0,15
Osmero americano	0,15
Paté di pollo	0,15
Pomodoro in barattolo	0,15
Seppie	0,15
Uovo di quaglia	0,15
Coriandolo fresco	0,149
Ketchup	0,149
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	0,149
Champignon grandi	0,148
Pancake	0,148
Pollo impanato e fritto	0,148
Bagel	0,147
Pollo fritto	0,146
Semi di sesamo tostati	0,146
Involtini primavera	0,144
Uovo in camicia	0,144
Acciughe	0,143
Grasso del maiale	0,143
Mandorle	0,143
Omelette	0,143
Pasticcini crema e cioccolato	0,143
Semi di zucca	0,143
Wurstel di tacchino	0,143
Pasta	0,142
Spaghetti	0,142
Fagiolini	0,141
Burrito con carne	0,14
Burrito con fagioli	0,14
Coppa	0,14
Melanzane sott'aceto	0,14
Panino prosciutto e formaggio	0,14
Salame Napoli	0,14

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Salsa di peperoncini rossi	0,14
Salsa di peperoncini verdi	0,14
Banane e tapioca	0,139
Mais bollito	0,139
Mais bollito (senza sale)	0,139
Carote	0,138
Cavolo verde bollito	0,138
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,138
Erba cipollina	0,138
Triticale	0,138
Salsa per la pizza	0,136
Spugnola o morchella	0,136
Uova strapazzate	0,134
Torta di banane	0,133
Uovo di tacchino	0,131
Broccoli surgelati	0,13
Cipolla dolce	0,13
Germogli di soia verde soffritti	0,13
Insalata con prosciutto e formaggio	0,13
Lumache di mare	0,13
Pancia di maiale	0,13
Salame Ungherese	0,13
Wurstel di manzo e maiale	0,13
Cipolle bollite	0,129
Cipolle bollite (senza sale)	0,129
Menta piperita, fresca	0,129
Mais bianco bollito	0,127
Passata di pomodoro	0,126
Passata di pomodoro (senza sale)	0,126
Pumpernickel (pane di segale)	0,126
Farina d'avena	0,125
Cavolo	0,124
Fagiolini cotti al microonde	0,124
Roquefort	0,124
Sardine in salsa di pomodoro	0,123
Acetosa	0,122
Biscotti savoiardi	0,122
Biscotti savoiardi senza limone	0,122
Champignon grigliati	0,122
Uovo sodo	0,121
Cipolla	0,12
Durello di tacchino	0,12
Macedonia di frutta tropicale	0,12
Moringa (bacello)	0,12
Pesce persico	0,12
Tartaruga di mare	0,12
Zampe di rana	0,12
Aragosta in umido	0,119
Avena	0,119
Mango	0,119
Cacao amaro in polvere	0,118
Zucchini centenaria bollita	0,118
Zucchini centenaria bollita (senza sale)	0,118
Crocchette di patate	0,117
Luccio	0,117
Merluzzo nordico	0,117

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Carciofo	0,116
Cardi	0,116
Insalata di patate con uova	0,115
Mandorle pelate	0,115
Riso soffiato con miele e latte intero	0,115
Fagiolo goa	0,113
Fico	0,113
Focaccia	0,113
Patate dolci	0,113
Porri bolliti	0,113
Porri bolliti (senza sale)	0,113
Ananas	0,112
Cavolo bollito	0,112
Cavolo bollito (senza sale)	0,112
Durello di pollo	0,112
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	0,112
Asparagi surgelati	0,111
Succo di pomodoro	0,111
Champignon	0,11
Cuscus	0,11
Gelone o orecchione	0,11
Guava (guayaba)	0,11
Insalata taco	0,11
Milza di agnello	0,11
Milza di vitello	0,11
Pasta con verdure	0,11
Polmone d'agnello	0,11
Polmone di vitello	0,11
Spaghetti cinesi	0,11
Tonno sott'olio	0,11
Gambero d'acqua dolce	0,108
Hamburger	0,108
Riso glutinoso	0,107
Durello di tacchino in umido	0,106
Fichi secchi	0,106
Foglie di barbabietola	0,106
Cicoria	0,105
Germogli di soia al vapore	0,105
Salmone in scatola	0,105
Aragosta	0,104
Biscotti alla melassa	0,104
Champignon bianchi	0,104
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,104
Bastoncini di pollo	0,103
Burro di mandorle	0,103
Fagioli navy in scatola	0,103
Semola	0,103
Crocchette di pesce	0,102
Ravioli al formaggio	0,102
Hamburger (Burger King)	0,101
Noce brasiliana	0,101
Sedano rapa bollito	0,101
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,101
Zucca spaghetti	0,101
Burrito con fagioli e formaggio	0,1
Cozze alla marinara	0,1

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Fungo dell'olmo	0,1
Kaki	0,1
Lattuga rossa	0,1
Litchi	0,1
Maracuja (frutto della passione)	0,1
Nespola	0,1
Pepe bianco	0,1
Polmone di maiale	0,1
Rutabaga	0,1
Semi di zucca tostati	0,1
Semi di zucca tostati (con sale)	0,1
Succo d'ananas	0,1
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,1
Bietola	0,099
Biscotti al cocco	0,099
Biscotti allo zenzero	0,098
Gamberi impanati e fritti	0,098
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,098
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,098
Purè di patate istantaneo	0,098
Sogliola e platessa	0,098
Farina di mais	0,097
Salsa di pomodoro	0,097
Farfaraccio	0,096
Carote surgelate	0,095
Brownies	0,094
Pinoli	0,094
Mais dolce	0,093
Pasta fresca all'uovo	0,093
Banane e ananas con tapioca	0,092
Asparagi	0,091
Fagioli di Lima in scatola	0,091
Grana	0,091
Burrito con carne e fagioli	0,09
Cheeseburger (Burger King)	0,09
Fagioli in umido	0,09
Guancia di maiale	0,09
Lattuga riccia	0,09
Pastinaca	0,09
Prezzemolo	0,09
Rapa	0,09
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,09
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,09
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,09
Zuppa di piselli e prosciutto	0,09
Borragini bollite	0,088
Borragini bollite (senza sale)	0,088
Germogli di soia verde	0,088
Manioca	0,088
English muffins	0,087
Stufato di manzo in scatola	0,087
Basella o spinacio indiano	0,086
Limburger	0,086
Melanzane bollite	0,086
Melanzane bollite (senza sale)	0,086
Sedano bollito	0,086

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Sedano bollito (senza sale)	0,086
Uva	0,086
Bietole bollite	0,085
Bietole bollite (senza sale)	0,085
Cracker light	0,085
Pecorino	0,085
Riso soffiato con latte intero e banane	0,085
Biscotti al burro con goccioline	0,084
Borragine	0,084
Melanzana	0,084
Crostini di pane	0,083
Emmental	0,083
Fontina	0,083
Piselli surgelati	0,083
Pizza	0,083
Salatini	0,083
Salsa verde	0,083
Carciofi surgelati	0,082
Crema di nocciole e cioccolato	0,082
Fette biscottate dolci (zwieback)	0,082
Lattuga	0,082
Biscotti di pasta frolla	0,081
Carciofo bollito	0,081
Carciofo bollito (senza sale)	0,081
Giuggiola	0,081
Gruviera	0,081
Mix di verdure	0,081
Pomodori verdi	0,081
Caprino stagionato	0,08
Carotine	0,08
Dessert con mango e tapioca	0,08
Dessert con yogurt alla banana	0,08
Fagiolini e patate	0,08
Insalata	0,08
Limone	0,08
Minestra di verdura	0,08
Pane bianco	0,08
Pomodoro	0,08
Riso integrale soffiato	0,08
Sundae al cioccolato	0,08
Uva spina	0,08
Asparagi bolliti	0,079
Asparagi bolliti (senza sale)	0,079
Monterey	0,079
Pane al germe di grano	0,079
Pomodori bolliti	0,079
Mandarino	0,078
Wurstel di soia	0,078
Carciofo di Gerusalemme	0,077
Edam o edammer	0,076
Zucchini centenaria	0,076
Ananas scioppato	0,075
Biscotti strudel al fico	0,075
Bisgnè non farcito	0,075
Clementina	0,075
Fagioli cannellini in scatola	0,075

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Melagrana	0,075
Pane di segale	0,075
Ravanello bianco	0,075
Cheddar	0,074
Cheshire	0,074
Fagioli in scatola	0,074
Lattuga romana	0,074
Sedano	0,074
Baguette	0,073
Capasanta	0,073
Croissant al formaggio	0,073
Pane d'avena	0,073
Pasta con sugo ai wurstel	0,073
Provolone	0,073
Rucola	0,073
Salsa di rafano o cren	0,073
Cioccolata calda	0,072
Cipolla d'inverno	0,072
Melone	0,072
Durello di pollo in umido	0,071
Panino per hamburger	0,071
Animelle di agnello	0,07
Cavolo cinese bollito	0,07
Frittelle di cipolle	0,07
Lasagne alla bolognese	0,07
Milza	0,07
Mozzarella light	0,07
Nopal	0,07
Ribes rosso	0,07
Muschio irlandese	0,069
Pesce Pollock	0,069
Riso soffiato con latte intero	0,069
Anguilla	0,067
Barbabietola	0,067
Barbabietola bollita	0,067
Barbabietola bollita (senza sale)	0,067
Fagioli dall'occhio freschi	0,067
Rapa bollita	0,067
Rapa bollita (senza sale)	0,067
Biscotti d'avena	0,066
Latte al malto	0,066
Ribes nero	0,066
Tamarindo	0,066
Biscotti graham crackers	0,065
Fagioli dall'occhio bolliti	0,065
Mince pie	0,065
Soia fresca	0,065
Tilsit	0,065
Zucchine bollite	0,065
Zucchine bollite (senza sale)	0,065
Pane all'uovo	0,064
Pasta al sugo con polpette	0,064
Spaghetti con pomodoro e carne	0,064
Kiwi	0,063
Mais bianco in scatola	0,063
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,063



<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Mais in scatola	0,063
Mais in scatola (senza sale)	0,063
Manzo e verdure	0,063
Pane toscano	0,063
Senape (salsa)	0,063
Biscotti marshmallow	0,062
Salsa di soia	0,062
Succo d'arancia e ananas	0,062
Succo d'arancia, mela e banane	0,062
Cipollotti	0,061
Succo di prugna e arancia	0,061
Zucca	0,061
Arancia	0,06
Caprino	0,06
Cotechino	0,06
Crackers	0,06
Fico d'India	0,06
Fiocchi d'avena con latte intero	0,06
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	0,06
Gamberetti fritti	0,06
Insalata con gamberetti	0,06
Latte di pecora	0,06
Milza di maiale	0,06
Ostriche	0,06
Pancetta arrotolata	0,06
Paté de foie gras	0,06
Paté di fegato d'oca affumicato	0,06
Piselli e riso integrale	0,06
Pomodori arancioni	0,06
Salsa per spaghetti	0,06
Shake alla vaniglia (fast food)	0,06
Soia fresca bollita	0,06
Soia fresca bollita (senza sale)	0,06
Succo di maracuja	0,06
Succo di mela e banana	0,06
Torta alle noci pecan	0,06
Eclairs	0,059
Pan di spagna	0,059
Calamari fritti	0,058
Croissant	0,058
Mousse al cioccolato	0,058
Pasta al pomodoro	0,058
Kiwi giallo (gold)	0,057
Mirtillo palustre (cranberry)	0,057
Panna acida	0,057
Radicchio	0,057
Vino rosso (Merlot)	0,057
Vino rosso da tavola	0,057
Biscotti alla vaniglia	0,056
Biscotti gocciole	0,056
Calamari	0,056
Caramelle al caramello	0,056
Fagiolini bolliti	0,056
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,056
Grifola frondosa	0,056
Piselli in scatola	0,056

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Pomodori gialli	0,056
Succo d'arancia e albicocca	0,056
Waffle	0,056
Albicocche sciroppate	0,055
Fagioli borlotti in scatola	0,055
Fonduta	0,055
Gelato al cioccolato	0,055
Lampone	0,055
Mais bianco dolce	0,055
Mais bianco sottovuoto	0,055
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	0,055
Mais sottovuoto	0,055
Mais sottovuoto (senza sale)	0,055
Albicocche	0,054
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,054
Germogli di soia verde bolliti	0,054
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,054
Noce di cocco	0,054
Succo d'arancia e banane	0,054
Gelato con gocce di cioccolato	0,053
McFlurry (McDonald's)	0,053
Pasta di guava	0,053
Port salut	0,053
Salsa agrodolce	0,053
Senape con miele	0,053
Yogurt bianco scremato	0,053
Zampa di maiale	0,053
Biscotti con uvetta	0,052
Cheesecake	0,052
Mirtillo	0,052
Riso e tacchino	0,052
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,052
Tacchino con verdure	0,052
Biscotti wafers	0,051
Cetriolo	0,051
Latte condensato	0,051
Shake alla fragola (McDonald's)	0,051
Cozze	0,05
Eggnog	0,05
Fiocchi di latte (con verdure)	0,05
Fiori di zucca bolliti	0,05
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,05
Gelato alla fragola	0,05
Hot dog	0,05
Insalata con uovo e formaggio	0,05
Lattuga asparago	0,05
Macedonia	0,05
Mele sminuzzate	0,05
Mora del gelso	0,05
Shake al cioccolato (fast food)	0,05
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,05
Spaghetti giapponesi somen	0,05
Succo d'arancia e carote	0,05
Succo di frutta con yogurt scremato	0,05
Sundae alla fragola	0,05
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,05

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Tequila sunrise	0,05
Vino bianco (Chardonnay)	0,05
Vino bianco da tavola	0,05
Zuppa di granchi	0,05
Ciliegia	0,049
Pancake al mirtillo	0,049
Sundae al caramello (McDonald's)	0,049
Torta di mele (McDonald's)	0,049
Yogurt intero alla frutta	0,049
Gelato al cioccolato (soft)	0,048
Gelato fior di latte	0,048
Pane	0,048
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,048
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,047
Finocchio	0,047
Fragola	0,047
Glassa al cocco	0,047
Pasta al ragù	0,047
Tofu	0,047
Torta di zucca	0,047
Yogurt scremato al cioccolato	0,047
Birra	0,046
Cono al cioccolato	0,046
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,046
Pancake fatto in casa	0,046
Pollo e verdure	0,046
Prosciutto e verdure	0,046
Strudel	0,046
Succo di limone	0,046
Torta di frutta	0,046
Anguria	0,045
Fagioli dell'occhio in scatola	0,045
Fave in scatola	0,045
Pancake al burro	0,045
Pina colada	0,045
Yogurt magro alla vaniglia	0,045
Agnello con verdure	0,044
Amarena	0,044
Budino al creme caramel	0,044
Gallinacci o finferli	0,044
Mela cotta	0,044
Mele sciroppate	0,044
Salsa tartara	0,044
Shake alla frutta (fast food)	0,044
Succo di pompelmo	0,044
Succo di pompelmo rosa	0,044
Zucca bollita	0,044
Zucca bollita (senza sale)	0,044
Crostata al cioccolato	0,043
Gelato ricoperto di cioccolato	0,043
Lime	0,043
Ricotta	0,043
Tortellini	0,043
Cardi bolliti	0,042
Cardi bolliti (senza sale)	0,042
Cioccolato fondente (45-60%)	0,042

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,042
Indivia belga	0,042
Latte intero alta qualità	0,042
Lattuga iceberg	0,042
Mela e mirtilli	0,042
Milk shake alla vaniglia	0,042
Muffins al mirtillo	0,042
Pompelmo	0,042
Succo di mandarino	0,042
Torta al burro	0,042
Bignè alla crema	0,041
Mela (con la buccia)	0,041
Neufchatel	0,041
Panna spray	0,041
Salsa barbecue	0,041
Zucchero di canna	0,041
Cetriolo (con la buccia)	0,04
Dolce danese	0,04
Dolce danese al limone	0,04
Latte e cacao	0,04
Mela cotogna	0,04
Polmone	0,04
Spalla grassa	0,04
Succo d'arancia	0,04
Succo di melagrana	0,04
Yogurt magro alla frutta	0,04
Zuppa di pollo e verdure	0,04
Carne di manzo	0,039
Budino al cioccolato	0,038
Cioccolato fondente extra (70-85%)	0,038
Crackers non salati in superficie	0,038
Fave fresche	0,038
Latte parzialmente scremato	0,038
Papaya	0,038
Succo d'arancia e mela	0,038
Succo di lime	0,038
Zampa di maiale in umido	0,038
Cracker al latte	0,037
Farina 00	0,037
Latte scremato	0,037
Latte scremato (1% di grasso)	0,037
Marmellata di mele	0,037
Mela	0,037
Mozzarella	0,037
Pasta al formaggio	0,037
Petto di pollo al microonde	0,037
Biscotti al burro	0,036
Budino alla vaniglia	0,036
Crema di mandorle	0,036
Kumquat	0,036
Latte intero	0,036
Latticello	0,036
Sottilette	0,036
Biscotti	0,035
Melone cinese da conserva	0,035
Minestra di fagioli	0,035

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Succo di mela e prugna	0,035
Birra light	0,034
Cioccolato fondente (60-70%)	0,034
Germogli di alfa alfa	0,034
Latte e cioccolato	0,034
Mela e lampone	0,034
Pane arabo	0,034
Spirulina	0,034
Succo di mela e uva	0,034
Torta di cliegie	0,034
Torta di mirtilli	0,034
Trippa di maiale	0,034
Latte di cocco	0,033
Acqua di cocco	0,032
Alga agar	0,032
Bevanda al cioccolato	0,032
Croissant alla mela	0,032
Farina 0	0,032
Panna da caffetteria	0,032
Succo d'uva	0,032
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,032
Torta di mele	0,032
Yogurt bianco	0,032
Olive verdi	0,031
Siero del latte	0,031
Succo d'arancia (conservato)	0,031
Succo di mela e cliegia	0,031
Torta paradiso	0,031
Cono per gelato	0,03
Lardo di maiale	0,03
Mora	0,03
Riso e pollo	0,03
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,03
Shortcake	0,03
Succo di mela e mirtillo	0,03
Sundae al caramello	0,03
Surimi	0,03
Torta fritta al limone	0,03
Torta fritta alla cliegia	0,03
Torta fritta alla frutta	0,03
Zampone	0,03
Fave bollite	0,029
Fave bollite (senza sale)	0,029
Prugna	0,029
Prugne e tapioca	0,029
Tacchino	0,029
Torta al cocco	0,029
Albicocca e tapioca	0,028
Brioche con gelato	0,028
Gelato con biscotto	0,028
Panna da cucina	0,028
Pera	0,028
Succo di mela e susina	0,028
Ciambelle al cioccolato	0,027
Torta al limone	0,027
Panna da montare	0,026

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Torta alla crema	0,026
Vaniglia (estratto)	0,026
Zuppa di pinne di squalo	0,026
Milk shake al cioccolato	0,025
Pesca	0,025
Pescanoce (nettarina)	0,025
Doughnuts	0,024
Fagiolini serpenti	0,024
Fagiolini serpenti bolliti	0,024
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,024
Miele	0,024
Rabarbaro	0,024
Bastoncini di tacchino	0,023
Capperi (in scatola)	0,023
Latte di bufala	0,023
Succo d'arancia e pompelmo	0,023
Torta alle pesche	0,023
Fiocchi di latte	0,022
Nettare di albicocca	0,022
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,022
Pera-mela	0,022
Succo di mela e pesca	0,022
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,021
Succo di mora	0,021
Dessert con yogurt alla pesca	0,02
Indivia	0,02
Marmellata di albicocche	0,02
Ricotta light	0,02
Salatini soffici	0,02
Sugo di funghi	0,02
Torta alla crema di cioccolato	0,02
Vino da cucina	0,02
Yogurt alla mela, colato	0,02
Zuppa di piselli	0,02
Marmellata d'arance	0,019
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,019
Mangostano sciroppato	0,018
Pesche	0,018
Succo di mela	0,018
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,018
Horchata	0,017
Salsa di formaggio	0,017
Pasta con formaggio	0,016
Vongole in vasetto	0,016
Nettare di mango	0,015
Spaghetto di riso	0,015
Zuppa di gamberi	0,015
Fratteglie di maiale	0,014
Fungo del muschio	0,014
Nettare di pera	0,014
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,014
Tripa	0,014
Biscotti della fortuna	0,013
Pere e ananas	0,013
Pesche sciroppate	0,013
Caffè d'orzo	0,012

<b>Alimento</b>	<b>Piridossina (vitamina B6) mg/100gr</b>
Dolcetti al cioccolato	0,012
Latte umano	0,011
Brodo di manzo	0,01
Brodo di pesce	0,01
Burro light con sale	0,01
Burro light senza sale	0,01
Gamberetti in scatola	0,01
Maionese	0,01
Medusa sotto sale	0,01
Nettare di guava	0,01
Salsa di carne (manzo)	0,01
Salsa di carne (pollo)	0,01
Salsa di carne (tacchino)	0,01
Succo di pera	0,01
Vongole	0,01
Acerola	0,009
Cetrioli sott'aceto	0,009
Margarina	0,009
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	0,009
Margarina senza sale	0,009
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	0,009
Nettare di papaya	0,009
Olive nere	0,009
Daiquiri	0,008
Tapioca	0,008
Cupcake al cioccolato	0,007
Nettare di Guanabana	0,007
Nettare di pesca	0,007
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,007
Nettare di tamarindo	0,007
Zampa di maiale in salamoia	0,007
Limonata	0,006
Albume	0,005
Brodo di pollo	0,005
Caramelle gombose	0,005
Farina di maranta	0,005
Glassa al cioccolato	0,005
Zuppa di asparagi	0,005
Zuppa di sedano	0,005
Caramelle di gelatina	0,004
Succo di acerola	0,004
Burro	0,003
Burro salato	0,003
Caramelle dure	0,003
Marshmallows	0,003
Caffè espresso	0,002
Caffè espresso decaffeinato	0,002
Laminaria	0,002
Wakame	0,002
Caffè	0,001
Margarina spalmabile	0,001