Vitamin B1

Bedarf 1 mg

Täglich abgedeckt 0,496 mg ohne Nudeln roh Wert

Banane 100 g 0,044 mg

Honigmelone 100 g 0,06 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,3 mg

Haferflocken 15 g 0,084 mg

Butterkäse 36 g 0,014 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,06 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,07 mg

Möhregegart 100 g 0,09 mg

Pastinake 100 g 0,06 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,07 mg

Eisbergsalat 50 g 0,023 mg

Süßkartoffel 100 g 0,055 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 0,328 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 0,264 mg

Vollkornreis 245 g 0,19 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,048 mg

Lachsgekocht 120 g 0,178 mg

Eigelb 20 g 0,04 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,05 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,07 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,138 mg

Paranuss 4 g 0,04 mg

Walnuss 20 g 0,068 mg

Zucchinigegart 130 g 0,07 mg

Gurkegegart 130 g 0,02 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0,45 mg