Vitamin B2

Bedarf 1,1 mg

Täglich abgedeckt 0,873 mg

Banane 100 g 0,057 mg

Honigmelone 100 g 0,02 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,03 mg

Haferflocken 15 g 0,004 mg

Butterkäse 36 g 0,115 mg

Butter 10 g 0,005 mg

Brokkoligegart 100 g 0,123 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,08 mg

Möhregegart 100 g 0,013 mg

Pastinake 100 g 0,107 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,047 mg

Eisbergsalat 50 g 0,015 mg

Süßkartoffel 100 g 0,047 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 0,124 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 0,024 mg

Vollkornreis 245 g 0,066 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,08 mg

Lachsgekocht 120 g 0,156 mg

Eigelb 20 g 0,058 mg

Skyr 200 g 0,6 mg

Macadamianuss 25 g 0,027 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,007 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,01 mg

Paranuss 4 g 0,001 mg

Walnuss 20 g 0,026 mg

Zucchinigegart 130 g 0,091 mg

Gurkegegart 130 g 0,03 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 mg