Vitamin B3

Bedarf 12 mg

Täglich abgedeckt 14,18 mg

Banane 100 g 0,95 mg

Honigmelone 100 g 0,78 mg

Parboiledreisgegart 360 g 4,9 mg

Haferflocken 15 g 0,62 mg

Butterkäse 36 g 1,72 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 1,22 mg

Blumenkohlgegart 100 g 1,12 mg

Möhregegart 100 g 0,66 mg

Pastinakegegart 100 g 1 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 1,52 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,19 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 1 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 5,7 mg

Quinoagegart 390 g 4,18 mg

Kartoffelngegart 400 g 6,12 mg

Vollkornreisgegart 245 g 4,82 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 13,23 mg

Lachsgekocht 120 g 10,62 mg

Eigelbgegart 20 g 0,74 mg

Skyr 200 g 4,6 mg

Macadamianuss 25 g 0,84 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 2,53 mg

Kürbiskerne 25 g 2,75 mg

Paranuss 4 g 0,10 mg

Walnuss 20 g 0,92 mg

Zucchinigegart 130 g 0,81 mg

Gurkegegart 130 g 0,29 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 2,8 mg