Vitamin B3

Bedarf 12 mg

Täglich abgedeckt 14,2 mg ohne Nudeln roh Wert

Banane 100 g 0,95 mg

Honigmelone 100 g 0,78 mg

Parboiledreisgegart 360 g 4,9 mg

Haferflocken 15 g 0,625 mg

Butterkäse 36 g 1,728 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 1,22 mg

Blumenkohlgegart 100 g 1,12 mg

Möhregegart 100 g 0,666 mg

Pastinake 100 g 1 mg

Hokkaidokürbis 100 g 1,528 mg

Eisbergsalat 50 g 0,19 mg

Süßkartoffel 100 g 1 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 5,7 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 6,12 mg

Vollkornreis 245 g 4,82

Hähnchenbrustfilet 100 g 13,23 mg

Lachsgekocht 120 g 10,62 mg

Eigelb 20 g 0,744 mg

Skyr 200 g 4,6 mg

Macadamianuss 25 g 0,849 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 2,535 mg

Kürbiskernepur 25 g 2,756 mg

Paranuss 4 g 0,107 mg

Walnuss 20 g 0,925 mg

Zucchinigegart 130 g 0,816 mg

Gurkegegart 130 g 0,29 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 4 mg