Vitamin B5

Bedarf 5 mg

Täglich abgedeckt 2,834 mg

Banane 100 g 0,23 mg

Honigmelone 100 g 0,17 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,738 mg

Haferflocken 15 g 0,16 mg

Butterkäse 36 g 0,288 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,96 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,869 mg

Möhregegart 100 g 0,22 mg

Pastinake 100 g 0,38 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,31 mg

Eisbergsalat 50 g 0,023 mg

Süßkartoffel 100 g 0,7 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 1,13 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 1,32 mg

Vollkornreis 245 g 0,985 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,76 mg

Lachsgekocht 120 g 0,93 mg

Eigelb 20 g 0,61 mg

Skyr 200 g 1,2 mg

Macadamianuss 25 g 0,07 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,09 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,14 mg

Paranuss 4 g 0,009 mg

Walnuss 20 g 0 mg

Zucchinigegart 130 g 0,08 mg

Gurkegegart 130 g 0,24 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 mg