Vitamin B6

Bedarf 1,4 mg

Täglich abgedeckt 0,574 mg

Banane 100 g 0,37 mg

Honigmelone 100 g 0,09 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,3 mg

Haferflocken 15 g 0,015 mg

Butterkäse 36 g 0,022 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,117 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,169 mg

Möhregegart 100 g 0,144 mg

Pastinake 100 g 0,087 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,117 mg

Eisbergsalat 50 g 0,015 mg

Süßkartoffel 100 g 0,229 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 0,39 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 0,54 mg

Vollkornreis 245 g 0,355 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,36 mg

Lachsgekocht 120 g 0,74 mg

Eigelb 20 g 0,049 mg

Skyr 200 g 0,2 mg

Macadamianuss 25 g 0,046 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,014 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,022 mg

Paranuss 4 g 0,004 mg

Walnuss 20 g 0,12 mg

Zucchinigegart 130 g 0,09 mg

Gurkegegart 130 g 0,035 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 mg