Vitamin B6

Bedarf 1,4 mg

Täglich abgedeckt 0,57 mg

Banane 100 g 0,37 mg

Honigmelone 100 g 0,09 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,3 mg

Haferflocken 15 g 0,01 mg

Butterkäse 36 g 0,02 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,11 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,16 mg

Möhregegart 100 g 0,14 mg

Pastinakegegart 100 g 0,08 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0,117 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,01 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 0,22 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 0,39 mg

Quinoagegart 390 g 0,18 mg

Kartoffelngegart 400 g 0,54 mg

Vollkornreisgegart 245 g 0,35 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 0,36 mg

Lachsgekocht 120 g 0,74 mg

Eigelbgegart 20 g 0,04 mg

Skyr 200 g 0,2 mg

Macadamianuss 25 g 0,04 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,01 mg

Kürbiskerne 25 g 0,02 mg

Paranuss 4 g 0 mg

Walnuss 20 g 0,12 mg

Zucchinigegart 130 g 0,09 mg

Gurkegegart 130 g 0,03 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 0,1 mg