Vitamin B9

Bedarf 0,3 mg

Täglich abgedeckt 0,1 mg

Banane 100 g 0,02 mg

Honigmelone 100 g 0,03 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,011 mg

Haferflocken 15 g 0,013 mg

Butterkäse 36 g 0 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,04 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,03 mg

Möhregegart 100 g 0,01 mg

Pastinakegegart 100 g 0,03 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,02 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 0 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 0,02 mg

Quinoagegart 390 g 0,06 mg

Kartoffelngegart 400 g 0,03 mg

Vollkornreisgegart 245 g 0,01 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 0 mg

Lachsgekocht 120 g 0,02 mg

Eigelbgegart 20 g 0,02 mg

Skyr 200 g 0,06 mg

Macadamianuss 25 g 0,1 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0 mg

Kürbiskerne 25 g 0,01mg

Paranuss 4 g 0 mg

Walnuss 20 g 0,01 mg

Zucchinigegart 130 g 0,03 mg

Gurkegegart 130 g 0,01 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 0,04 mg