Vitamin B9

Bedarf 0,3 mg

Täglich abgedeckt 0,109 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 0,006 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0,048 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,033 mg

Möhregegart 100 g 0,011 mg

Pastinake 100 g 0,034 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,009 mg

Eisbergsalat 50 g 0,027 mg

Süßkartoffel 100 g 0,008 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 0,02 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 0,036 mg

Vollkornreis 245 g 0,01 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,009 mg

Lachsgekocht 120 g 0,025 mg

Eigelb 20 g 0,02 mg

Skyr 200 g 0,06 mg

Macadamianuss 25 g 0,109 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,006 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,011 mg

Paranuss 4 g 0,002 mg

Walnuss 20 g 0,015 mg

Zucchinigegart 130 g 0,035 mg

Gurkegegart 130 g 0,014 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 mg