

Lebensmittel mit Vitamin B3

Lebensmittel	Niacin/Vitamin B3 in mg pro 100 g
Getrocknete Pilze (verschiedene Arten)	60 mg
Hefeflocken	26 mg
Erdnüsse	15 mg
Erdnussmus	13 mg
Spirulina	11,6 mg
Austernpilz gegart	8,8 mg
Dinkel ganzes Korn/ Dinkelflocken	6,6 mg/5,3 mg
Champignon frisch/gegart	5,2 mg/4,6 mg
Vollkornmehl	5,2 mg
Naturreis	5,2 mg
Senf	5 mg
Sonnenblumenkerne roh/geröstet	5 mg/3,2 mg
Sesam	4,5 mg
Brennnesselpulver	4,3 mg
Bulgur	4,2 mg
Mandeln/Mandelmus	4,2 mg/2,9 mg
Pinienkerne	3,6 mg
Tomatenmark	3,5 mg
Vollkornbrot	2,1 mg - 3,4 mg
Weißbrot	0,7 mg
Vollkornteigwaren ohne Ei	3,1 mg
Buchweizen/Buchweizenmehl	2,9 mg
Zuckererbsen frisch	2,7 mg
Hanfsamen	2,6 mg
Hafer	2,3 mg
Grünkohl frisch/gegart	2,1 mg/1,1 mg
Tofu	0,6 mg
Obst und Gemüse	0,2 mg - 1 mg