

Vitamin B1 in ausgewählten Lebensmitteln

Die unten angegebene Vitamin-B1-Menge bezieht sich - wenn nichts anderes erwähnt ist - auf 100 g des rohen Lebensmittels. Manchmal führen wir nur zur Information auch Lebensmittel auf, die zwar nicht viel Vitamin B1 enthalten, aber häufig verzehrt werden, wie z. B. Kartoffeln, Tomaten oder Bier, damit Sie sich einen besseren Überblick verschaffen können.

Natürlich enthalten auch viele andere Lebensmittel Vitamin B1 in unterschiedlichen Mengen, so dass nahezu alle (vollwertigen!) Lebensmittel auf irgendeine Weise zur Deckung des Bedarfs beitragen.

Beachten Sie, dass Nährstoffwerte stark schwanken können. Die angegebenen Werte sind daher nur zur groben Orientierung gedacht.

Getreide und Pseudogetreide pro 100 g

Amaranth	0,08 mg
Dinkelvollkornmehl	0,5 mg
Dinkelmehl Type 630	0,3 mg
Haferflocken	0,55 mg
Hirse	0,43 mg
Naturreis (zum Vergleich weisser Reis: 0,06 mg)	0,41 mg
Quinoa	0,47 mg
Vollkornbrot (zum Vergleich Weissbrot: 0,09 mg)	0,23 mg
Vollkornnudeln	0,31 mg
Weizenvollkornmehl	0,47 mg

Früchte und Trockenfrüchte pro 100 g

Physalis frisch	0,11 mg
Banane getrocknet	0,2 mg
Apfel getrocknet	0,1 mg
Feigen getrocknet	0,11 mg
Sultaninen	0,1 mg

Nicht alle Trockenfrüchte sind gute Vitamin-B1-Lieferanten, getrocknete Aprikosen und Birnen enthalten z. B. nur 0,01 mg Frische Früchte liefern wenig Vitamin B1 pro 100 g (zwischen 0,01 mg und 0,06 mg), was sich aber schnell summiert, wenn man viel Obst isst. Eine Ausnahme bildet die Physalis (Kapstachelbeere).

Gemüse und Salate pro 100 g

Artischocken	0,14 mg
Austernpilz	0,19 mg
Brokkoli	0,1 mg
Champignon	0,1 mg
Dill	0,19 mg
Erbsen grün gekocht	0,23 mg
Feldsalat	0,6 mg
Fenchel	6 mg
Grünkohl	1,7 mg
Kresse	0,7 mg
Kartoffeln	0,05 mg
Löwenzahn	0,2 mg
Mangold	0,09 mg
Petersilie	0,14 mg
Spargel	0,11 mg
Spinat	0,1 mg
Tomaten	0,06 mg
Zucchini	0,2 mg
Zuckermais	0,15 mg

Die meisten übrigen Gemüse enthalten zwischen 0,03 mg und 0,07 mg Vitamin B1.

Vitamin B1 in ausgewählten Lebensmitteln

Samen und Nüsse		Hülsenfrüchte	
	pro 100 g		pro 100 g
Cashewkerne	0,63 mg	Bohnen weiss, reif, ungekocht	0,5 mg
Erdnüsse (geröstet nur noch 0,25 mg und Erdnussmus 0,13 mg)	0,9 mg	Erbsen reif, ungekocht	0,76 mg
Haselnüsse	0,4 mg	Kichererbsen	0,5 mg
Esskastanien	0,23 mg	Kichererbsensprossen frisch gekeimt	0,23 mg
Kokosnuss	0,06 mg	Linsen	0,48 mg
Kürbiskerne	0,22 mg	Tofu	0,08 mg
Mandeln	0,22 mg	Sojasprossen	0,16 mg
Paranüsse	1 mg	Sojamilch (zum Vergleich Kuhmilch 0,04 mg) (zur Info Käse 0,04 mg)	0,12 mg
Pekannüsse	0,86 mg		
Pinienkerne	1,3 mg		
Sesam	0,8 mg		
Sonnenblumenkerne	1,9 mg		
Walnüsse	0,35 mg		
		Sonstiges	pro 100 g
		Bier	0,003 mg
		Cola	0 mg
		Rotwein	0,001 mg
		Vollmilchschokolade	0,1 mg
		Zucker	0 mg