


## VITAMINA B3

### Cereales y derivados

Cantidades expresadas en miligramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina B3 - Eq. Niacina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Pasta	5,4
Pan integral	3,8
Pan de molde	3,4
Arroz	3,1
Galletas	2
Maíz desgranado en lata	2
Pan blanco	1,7
Mazorca de maíz	1,68

Fuentes: FEN / BEDCA