


VITAMINA B3

Crustáceos y Moluscos

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

Alimento	Vitamina B3 - Eq. Niacina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Caracol de tierra	41
Cigala	7,4
Gambas	7,4
Langostino	7,4
Sepia	7,1
Vieira	6,4
cangrejo de mar	6,3
Nécora	6,3
Centollo	6,1
Bogavante	5,3
Langosta	5,3
Almejas	4,1
Berberechos	4,1
Chirla	4,1
Ostras	3,8
Calamar	3,6
Pulpo	3,5
Camarón	3,2
Mejillones en escabeche	3,2
Buey de mar	3,14
Mejillones	3
Percebe	3
Carabinero	2,5
Cangrejo de río	2,21
Coquina	1,8

Fuentes: FEN / BEDCA