


VITAMINA B3

Frutas

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

Alimento	Vitamina B3 - Eq. Niacina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Mango	6,8
Tamarindo	1,9
Aguacate	1,5
Coco	1,1
Guayaba	1,1
Melocotón	1
Chirimoya	0,9
Nectarina	0,9
Frambuesa	0,8
Plátano	0,8
Albaricoque	0,6
Fresa	0,6
Kiwi	0,6
Lichi	0,6
Mora	0,6
Ciruela	0,5
Higos	0,5
Melón	0,5
Cerezas	0,4
Grosella negra	0,4
Níspero	0,4
Papaya	0,4
Picotas	0,4
Pomelo	0,4
Caqui	0,3
Granada	0,3

Fuentes: FEN / BEDCA