

## VITAMINA B3

### Frutos secos

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

Alimento	Vitamina B3 - Eq. Niacina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Cacahuetes	21,3
Pipas de girasol	9,1
Piñones	6,9
Avellanas	5,9
Almendras	5,3
Nueces	3,5
Dátiles	2,9
Pistachos	1,45
Castañas	0,6
Pasas	0,6

Fuentes: FEN / BEDCA