


VITAMINA B3

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina B3 - Eq. Niacina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Sihitake	14,1
Níscalos	7,8
Algas nori desecadas	5,5
Champiñones	4,6
Setas	4,6
Guisantes	3
Tirabeques	3
Habas	2,8
Hojas de parra	2,4
Algas wakame frescas	2,2
Acelgas	2,1
Algas kombu desecadas	2,1
Brócoli	1,7
Espárrago verde fresco	1,5
Patata	1,5
Espárrago blanco fresco	1,4
Espinacas	1,4
Ajos	1,3
Coliflor	1,3
Judías verdes	1,3
Batata	1,2
Boniato	1,2
Coles	1,1
Berza	1,1
Remolacha	1,1

Fuentes: FEN / BEDCA