

VITAMINA B3

Pescados

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

Alimento	Vitamina B3 - Eq. Niacina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Atún	17,8
Bonito	17,8
Salmón ahumado	13,5
Reo	10,4
Salmón	10,4
Ventresca de bonito	10
Halibut	9,8
Caballa	9
Jurel	9
Palometa	9
Pez espada	9
Boquerón	8,3
Sardinas en aceite	8,2
Aranque salado o ahumado	7,9
Arenque	7,1
Pescadilla	7,1
Mero	6,9
Rape	6,9
Lubina	6,7
Sardina	6,4
Caviar	6
Huevas	6
Merluza	6

Fuentes: FEN / BEDCA