

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 	
Sargo	6
Anguila	5,5
Angula	5,5
Congrio	5,5
Lenguado	5,5
Rodaballo	5,5
Raya	5,2
Trucha	5,1
Besugo	5
Dorada	5
Abadejo	4,9
Bacaladilla	4,9
Anchoas saladas en aceite	3,8
Gallo	3,7
Cabracho	3,3
Jamón york	3,2
Cazón	2,9
Bacalao	2
Salmonete	1,9
Carpa	1,6

Fuentes: FEN / BEDCA