


VITAMINA B3

Productos Cárnicos

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

Alimento	Vitamina B3 - Eq. Niacina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Hígado de ternera	16,1
Pavo	13
Conejo	12,5
Lomo embuchado	12
Sobrasada	11,5
Riñones	10,8
Gallina	10,4
Pollo	10,4
Panceta	10,2
Salchichón	10
Lacón	8,8
Ternera	8,1
Cerdo	7,6
Paté de cerdo	7,1
Chorizo	7,1
Codorniz	6,9
Perdiz	6,9
Faisán	6,8
Jamón serrano	6,7
Buey	6,3
Pato	6
Chóped	5,9
Mortadela	5,1
Butifarra	5
Avestruz	4,778
Salami	3,3
Salchichas frescas	3,3
Jamón york	3,2
Chistorra	2,49

Fuentes: FEN / BEDCA