

Витамин В3 (Ниацин)

Препоръчителна дневна доза Витамин В3 (Ниацин) в mg

| Група | Витамин В3 (Ниацин) в mg |
|-------------------------------|--------------------------|
| Бebета (от 0 до 4 месеца) | 2 mg |
| Бebета (от 4 до 12 месеца) | 5 mg |
| Деца (от 1 до 4 години) | 8 mg |
| Деца (от 4 до 7 години) | 9 mg |
| Момчета (от 7 до 10 години) | 11 mg |
| Момичета (от 7 до 10 години) | 10 mg |
| Момчета (от 10 до 13 години) | 13 mg |
| Момичета (от 10 до 13 години) | 11 mg |
| Момчета (от 13 до 15 години) | 15 mg |
| Момичета (от 13 до 19 години) | 13 mg |
| Мъже (от 15 до 19 години) | 17 mg |
| Мъже (от 19 до 25 години) | 17 mg |
| Жени (от 19 до 25 години) | 13 mg |
| Мъже (от 25 до 65 години) | 16 mg |
| Жени (от 25 до 51 години) | 12 mg |
| Жени (от 51 години) | 11 mg |
| Мъже (от 65 години) | 15 mg |
| Бременни жени (2. Тримесечие) | 14 mg |
| Бременни жени (3. Тримесечие) | 16 mg |
| Кърмещи жени | 16 mg |

Съдържание на витамин В3 – в mg – на 100 г храна

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
|  Оризови трици 34 mg |  фъстъчено брашно 27 mg |  Аншоа 19.9 mg |  Рибата 18.76 mg |  Говежди чирен дроб 17.53 mg |  Агнешки черен дроб 16.68 mg |  Стриди 13.69 mg |
|  Пшенични трици 13.58 mg |  Телешки черен дроб 12.68 mg |  Свински черен дроб 11.87 mg |  Пилешки дроб 11.6 mg |  Памучно семе 10.01 mg |  Конопени семена 9 mg |  Скумрия 7.7 mg |
|  Говеждо месо 7.5 mg |  Пиле 6.8 mg |  Гъби лисички 6.5 mg |  Телешко месо 6.3 mg |  Халибут 5.9 mg |  Просо 5.9 mg |  Агнешко месо 5.8 mg |
|  Слънчогледов и семки 5.58 mg |  Натурален ориз 5.2 mg |  Сусамови семена 5 mg |  Тиквени семки 4.99 mg |  Манатарки 4.9 mg |  Синапени семена 4.73 mg |  Гъби 4.7 mg |
|  Картофен чипс 4.7 mg |  Кориандър 4.65 mg |  Свинско филе 4.5 mg |  Шницел 4.3 mg |  Пушена херинга 4.3 mg |  Киви 4.1 mg |  Съомга 4 mg |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
|  Свинска плешка 3.91 mg |  Херинга 3.8 mg |  Кедрови ядки 3.6 mg |  Семена от диня 3.55 mg |  Семена от целина 3.06 mg |  Камбала 3.4 mg |  Пълнозърнест о ръжено брашно 3.14 mg |
|  Пшенично пълнозърнест о брашно 3.14 mg |  Какао на прах 3 mg |  Босилек 2.90 mg |  Грах 2.8 mg |  Змиорка 2.6 mg |  Червена риба 2.5 mg |  Соя 2.5 mg |
|  Сминдух 2.48 mg |  Леща 2.2 mg |  Кейл 2.1 mg |  Бял боб 2.1 mg |  Орехи 2.1 mg |  Крокети 1.9 mg |  Коприва 1.8 mg |
|  Омар 1.8 mg |  Ръжни гранули 1.8 mg |  Картофен и кюфтета 1.7 mg |  Кнедли 1.6mg |  Пържени картофи 1.6 mg |  Марципан 1.5 mg |  Миди 1.5 mg |
|  Картофи варени 1.4 mg |  Корнфлейк с 1.4 mg |  Пресен лук 1.3 mg |  Картофен о пюре 1.2 mg |  Ръжено брашно тип 1150 1.15 mg |  Хрупкав хляб 1.1 mg |  Кардамон 1.1 mg |
|  Авокадо 1.01mg |  Овесени ядки 1 mg |  Бял хляб 1 mg |  Пшеничен зародиш 0.92 mg |  Ръжен хляб 0.9 mg |  Сладки картофи 0.9 mg |  Праскови 0.9 mg |
|  Макови семена 0.9 mg |  Едамаме 0.8mg |  Джакфрут 0.8 mg |  Нес кафе 0.8 mg |  Банани 0.7 mg |  Брюкселск о зеле 0.7 mg |  Савойско зеле 0.7 mg |
|  Пшенично брашно тип 405 0.7 mg |  Патладжан 0.6 mg |  Спанак 0.6mg |  Моркови 0.6 mg |  Безалкохолн а бира 0.6 mg |  Ягоди 0.6 mg |  Карфиол 0.6 mg |
|  Червено зеле 0.63 mg |  Черни корени 0.51 mg |  Малцбира 0.5mg |  Домати 0.5 mg |  Праз 0.5 mg |  Амарант 0.43 mg |  Смокини 0.4 mg |
|  Агнешка маруля 0.4 mg |  Боровинки 0.4 mg |  Тиквички 0.4 mg |  Портокал и 0.4 mg |  Сливи 0.4 mg |  Голия 0.39 mg |  Ябълки 0.3 mg |
|  Нар 0.3 mg |  Малини 0.3 mg |  Череши 0.3 mg |  Дини 0.3 mg |  Рукола 0.28 mg |  Грейпфрут 0.24 mg |  Лимони 0.23 mg |
|  Грозде 0.23 mg |  Ананас 0.2 mg |  Круши 0.2 mg |  Чили 0.2 mg |  Извара 0.2 mg |  Краставиц и 0.2 mg |  Суджук 0.2mg |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|
|  Шунка 0.2mg |  Конфитюр 0.2mg |  Резене 0.2 mg |  Лайм 0.2 mg |  Розмари 0.16 mg |  Фъстъци 0.15 mg |  Камамбер 0.12mg |
|  Бри 0.12 mg |  Броколи 0.11 mg |  Аспержи 0.1 mg |  Мътеница 0.1mg |  Едам 0.1 mg |  Яйца 0.1 mg |  Квасено мляко 0.1 mg |