

Витамин В6 (пиридоксин)

Препоръчителна дневна доза Витамин В6 (пиридоксин) в mg

Група	Дневна доза (mg/ден)
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	0
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	0
Деца (от 1 до под 4 години)	0
Деца (от 4 до под 7 години)	0
Деца (7 до под 10 години)	0.001
Деца (от 10 до под 13 години)	0.001
Деца (от 13 до под 15 години)	0.001
Мъже (15 до под 19 години)	0.001
Жени (15 до под 19 години)	0.001
Мъже възрастни (от 19 години)	0.001
Женски възрастни (от 19 години)	0.001
Швангере (1. Триместър)	0.001
Бременни жени (2-ри и 3-ти триместър)	0.001
Кърмещи жени	0.001

Съдържание на витамин В6– изразено в mg –на 100 г храна

 Сушена бирана мая 4.4 mg	 Сушен пипер Пасия 4.23 mg	 Оризови трици 4.07 mg	 Сушен пипер Анчо 3.54 mg	 Салвия (Градинск и чай) 2.69 mg	 Сушена мента 2.58 mg	 Червен пипер (подправка) 2.45 mg
 Естрагон изсушен 2.41 mg	 Пиперки 2.14 mg	 Шамфъстъци 1.7 mg	 Сушен зелен боб 1.3 mg	 Пшенични трици 1.3 mg	 Памучно семе 1.2 mg	 Чесън 1.2mg
 Майоран 1.2 mg	 Октопод 1.18 mg	 Пресен лук 1.07 mg	 Говежди чепен дроб 1.04 mg	 Риган 1 mg	 Шафран 1 mg	 Просо 0.98 mg
 Съомга 0.98 mg	 Телешки черен дроб 0.92 mg	 Магданоз 0.90 mg	 Семена от целина 0.90 mg	 Тиквени семки 0.87 mg	 Чили 0.81 mg	 Гъши дроб 0.8 mg
 Сусамови семена 0.80 mg	 Бокилек 0.75 mg	 Анасон 0.7 mg	 Рукола 0.07mg	 Джинджър 0.6 mg	 Конопени семена 0.6mg	 Кориандър 0.6 mg
 Слънчогледов и семки 0.6 mg	 Котлет 0.59 mg	 Свински черен дроб 0.59 mg	 Риба тон 0.59 mg	 Гъска 0.58 mg	 Орехи 0.53mg	 Говеждо месо 0.5 mg

 Пиле 0.5 mg	 Варени картофи 0.46 mg	 Херинга 0.45 mg	 Халибут 0.42 mg	 Бял боб 0.41 mg	 Пържени картофи 0.41 mg	 Синапено семе 0.40 mg
 Скумрия 0.40 mg	 Фъстъци 0.39 mg	 Шницел 0.39 mg	 Банани 0.37mg	 Еленско месо 0.37 mg	 Амарант 0.35 mg	 Картофен чипс 0.34 mg
 Ръжено брашно 0.32 mg	 Лешници 0.31 mg	 Хрупкав хляб 0.3 mg	 Леща 0.3 mg	 Натурален ориз 0.28 mg	 Змиорка 0.28 mg	 Броколи 0.28 mg
 Авокадо 0.27 mg	 Праз 0.26 mg	 Агнешка маруля 0.25 mg	 Соя 0.25 mg	 Макови семки 0.25 mg	 Бри 0.24 mg	 Черни корени 0.24 mg
 Кардамон 0.23 mg	 Нахут 0.23 mg	 Плодови мюсли 0.22 mg	 Червено зеле 0.22 mg	 Плейс 0.22 mg	 Див чесън 0.20 mg	 Карфиол 0.20 mg
 Спанак 0.20 mg	 Сладки картофи 0.20 mg	 Брюкселско зеле 0.19 mg	 Джакфру т 0.18 mg	 Пържени картофи 0.18 mg	 Пшенично брашно 0.17 mg	 Коприва 0.16 mg
 Бадеми 0.16 mg	 Овесениядк и 0.16 mg	 Пшеничен зародиш 0.16 mg	 Савойско зеле 0.16 mg	 Бавария Блу 0.15 mg	 Гулия 0.15mg	 Сардина 0.15 mg
 Моркови 0.13 mg	 Яйца 0.12 mg	 Грах 0.12 mg	 Какао на прах 0.12 mg	 Стриди 0.11 mg	 Кедрови ядки 0.11 mg	 Смокини 0.11 mg
 Ябълки 0.1 mg	 Патладжани 0.1 mg	 Портокали 0.1 mg	 Тиквички 0.1 mg	 Кейл 0.09mg	 Пълнозърнест а паста 0.09 mg	 Боровинки 0.09 mg
 Домати 0.08 mg	 Нар 0.08 mg	 Малини 0.08 mg	 Кварк 0.08 mg	 Ръжен хляб 0.08mg	 Семена от диня 0.08 mg	 Ананас 0.08 mg
 Лимони 0.08 mg	 Дини 0.07 mg	 Грозде 0.07 mg	 Ягоди 0.06 mg	 Боровинк и 0.06 mg	 Киви 0.06 mg	 Марципан 0.06 mg
 Бира 0.06 mg	 Аспержи 0.06 mg	 Резене 0.05 mg	 Кисело мляко 0.05 mg	 Краве мляко 0.05 mg	 Сливи 0.05mg	 Череши сладки 0.05 mg

 Крокети 0.05mg	 Краставици 0.04 mg	 Мътеница 0.04 mg	 Лайм 0.04 mg	 Грейпфрут 0.04 mg	 Праскови 0.03mg	 Круши 0.02 mg
 Бял хляб 0.02 mg	 Ньоки 0.02mg	 Пълнозърнест а паста 0.02 mg	 Бяло вино 0.02 mg			