

## Витамин В1 (тиамин)

### Препоръчителна дневна доза Витамин В1 (тиамин) в mg

Група	Дневна необходимост [mg/ден]
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	0.2 mg
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	0.4 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	0.6 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	0.7 mg
Момичета (7 до под 10 години)	0.8 mg
Момчета (7 до под 10 години)	0.9 mg
Момчета (от 10 до 13 години)	1.0 mg
Момчета (от 13 до под 15 години)	1.2 mg
Момичета (от 13 до под 15 години)	1.0 mg
Жени (15 до под 19 години)	1.1 mg
Мъже (от 15 до под 19 години)	1.4 mg
Мъже (19 до под 25 години)	1.3 mg
Жени (от 19 години)	1.0 mg
Мъже (25 до под 65 години)	1.2 mg
Мъже (от 65 години)	1.1 mg
Бременни жени (2. Триместър)	1.2 mg
Бременни жени (3. Триместър)	1.3 mg
Кърмещи	1.3 mg

### Съдържание на витамин В1 – в mg – на 100 г храна

 Брашно от слънчогледови семки 3.19 mg	 Оризови трици 2.75 mg	 Сусамово брашно 2.68 mg	 Памучно брашно 2.09 mg	 Пшеничен зародиш 2 mg	 Ленено семе 1.64 mg	 Памучно семе 1.2 mg
 Фъстъци 0.9 mg	 Конопени семена 0.9 mg	 Макови семена 0.85 mg	 Просо 0.82 mg	 Кедрови ядки 0.81 mg	 Телешки черен дроб 0.81 mg	 Синапено семе 0.81 mg
 Сусамови семена 0.8 mg	 Свинска плешка 0.67 mg	 Овесени ядки 0.65 mg	 Пшенично брашно тип 405 0.6 mg	 Пшенични трици 0.52 mg	 Бял лоб 0.5 mg	 Пшенично пълнозърнесто брашно 0.47 mg
 Слънчогледови семки 0.43 mg	 Какао на прах 0.4 mg	 Патладжан 0.38 mg	 Ръжени гранули 0.35 mg	 Пълнозърнесто ръжено брашно 0.35 mg	 Орехи 0.34 mg	 Семена от целина 0.34 mg
 Пилешки дроб 0.32 mg	 Джакфрут 0.30 mg	 Розмарин 0.28 mg	 Свински черен 0.28 mg	 Стриди 0.24 mg	 Резене 0.23 mg	 Говеждо месо 0.23 mg

			дроб 0.27 mg			
 Камбала 0.22 mg	 Картофен чипс 0.22 mg	 Ръжено брашно тип 1150 0.22 mg	 Коприва 0.2 mg	 Кардамон 0.2 mg	 Семена от диня 0.19 mg	 Агне 0.18 mg
 Тиквени семки 0.15mg	 Шунка 0.11 mg	 Свинско филе 0.11 mg	 Соя 0.1 mg	 Кориандър 0.1 mg	 Пресен лук 0.1 mg	 Праз 0.09 mg
 Портокали 0.09 mg	 Полък 0.09 mg	 Бял хляб 0.09 mg	 Шницел 0.08 mg	 Амарант 0.08 mg	 Черни корени 0.08 mg	 Халибут 0.08 mg
 Пиле 0.08 mg	 Пържени картофи 0.08 mg	 Ананас 0.08 mg	 Марципан 0.08 mg	 Грах 0.076 mg	 Авокадо 0.07 mg	 Сливи 0.07 mg
 Картофено пюре 0.07 mg	 Крокети 0.07 mg	 Агнешка маруля 0.07 mg	 Моркови 0.07 mg	 Босилек 0.06mg	 Червено зеле 0.06 mg	 Домати 0.06 mg
 Херинга 0.06 mg	 Кнедли 0.05 mg	 Савойско зеле 0.05 mg	 Диня 0.05 mg	 Банани 0.05 mg	 Сладки картофи 0.05 mg	 Нар 0.05 mg
 Грейпфрут 0.04 mg	 Гулия 0.04 mg	 Смокини 0.04 mg	 Леща 0.04 mg	 Грозде 0.04 mg	 Ябълки 0.04 mg	 Вишни 0.04 mg
 Извара 0.04 mg	 Камамбер 0.04 mg	 Едам 0.04 mg	 Бри 0.04 mg	 Натурален ориз 0.04 mg	 Рукола 0.038 mg	 Мътеница 0.03 mg
 Квасено мляко 0.03 mg	 Мед 0.03mg	 Гъби пачи крак 0.03 mg	 Малини 0.03 mg	 Праскови 0.03 mg	 Ягоди 0.03 mg	 Круши 0.03 mg
 Картофени кюфтета 0.03 mg	 Лайм 0.028 mg	 Боровинки 0.02 mg	 Гъби лисички 0.02 mg	 Краставици 0.02 mg	 Хрупкав хляб 0.02 mg	 Ръжен хляб 0.02 mg
 Тиквички 0.02 mg	 Суджук 0.02 mg	 Едамаме 0.01 mg	 Змиорка 0.01 mg	 Кивита 0.01 mg	 Стриди 0.01 mg	 Рибa тон 0.01 mg
 Скумрия 0.01 mg	 Див чесън 0.01 mg	 Омар 0.01 mg	 Яйца 0.01 mg	 Брюкселско зеле 0.01 mg	 Чили 0.01 mg	 Аспержи 0.01 mg

 Пържени картофи 0.01 mg	 Червена риба 0.01 mg	 Миди 0.01 mg	 Спанак 0.01 mg	 Карфиол 0.01 mg	 Печурки 0.01 mg	 Броколи 0.01 mg
---	--	---	---	--	--	--