

## Витамин В7 (биотин)

### Препоръчителна дневна доза Витамин В7 (биотин) в mg

Група	Дневна необходимост в [mg/ден]
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	0.004 mg
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	0.006 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	0.02 mg
Деца (от 4 до под 10 години)	0.025 mg
Деца (от 10 до 15 години)	0.035 mg
Възрастни (от 15 години)	0.04 mg
Бременни жени	0.04 mg
Кърмещи жени	0.045 mg

### Съдържание на витамин В7 (биотин) – изразено в mg – на 100 г храна

 Пълнозърнест о брашно 0.083 mg	 Сьомга 0.074 mg	 Хрупкав хляб 0.07 mg	 Извара 0.07 mg	 Спанак 0.069 mg	 Бри 0.062 mg	 Соя 0.06mg
 Слънчогледово семе 0.056 mg	 Банани 0.055 mg	 Котлет 0.055 mg	 Шницел 0.051mg	 Смокини 0.05 mg	 Моркови 0.05 mg	 Камамбер 0.05mg
 Свинско месо 0.05 mg	 Цикория 0.048 mg	 Говеждо месо 0.046 mg	 Херинга 0.045 mg	 Овар 0.045 mg	 Пъстърва 0.045 mg	 Ябълки 0.045 mg
 Крема сирене 0.044 mg	 Пшенични трици 0.043 mg	 Скумрия 0.043 mg	 Домати 0.04 mg	 Ягоди 0.04 mg	 Пълнозърнест пшеничен хляб 0.035 mg	 Квасено мляко 0.035 mg
 Пълномаслено мляко 0.035 mg	 Фъстъци 0.034 mg	 Мая за хляб 0.033 mg	 Мечо грозде 0.033 mg	 Бяло зеле 0.031 mg	 Халибут 0.031 mg	 Млечен шоколад 0.03 mg
 Сладки картофи 0.03 mg	 Бял хляб 0.029 mg	 Крокети 0.029 mg	 Свински черен дроб 0.027 mg	 Гулия 0.027 mg	 Касис 0.026 mg	 Фенчел 0.025 mgm
 Хек 0.025 mg	 Яйца 0.025 mg	 Портокали 0.023 mg	 Треска 0.022 mg	 Джакфрут 0.02 mg	 Пиле 0.020 mg	 Чирвено зеле 0.02 mg
 Моцарела 0.02 mg	 Марципан 0.02 mg	 Овесени ядки 0.02 mg	 Какао на прах 0.02 mg	 Грах 0.019 mg	 Праскови 0.019 mg	 Орехи 0.019 mg

 Просо 0.017 mg	 Праз 0.016 mg	 Пшенично брашно Т. 405 0.015 mg	 Грозде 0.015 mg	 Мътениц а 0.015 mg	 Карфиол 0.015 mg	 Ньоки 0.014 mg
 Чернено вино 0.014 mg	 Тиквени семки 0.014 mg	 Натурален ориз 0.012 mg	 Боровинк и 0.011 mg	 Стриди 0.01 mg	 Амарант 0.01 mg	 Картофен о пюре 0.01 mg
 Краставици 0.009 mg	 Патладжан и 0.008 mg	 Безалкохолн а бира 0.007 mg	 Черни корени 0.007 mg	 Ананас 0.005 mg	 Киви 0.005 mg	 Тъмна бира 0.005 mg
 Бяло вино 0.005 mg	 Коприва 0.005 mg	 Скариди 0.005 mg	 Броколи 0.005 mg	 Кейл 0.005 mg	 Пълнозърнест о ржжено брашно 0.005 mg	 Лимони 0.005 mg
 Рукола 0.004 mg	 Грейпфрут 0.004 mg	 Брюкселско зеле 0.004 mg	 Череши 0.004 mg	 Пържени картофи 0.004 mg	 Картофени кюфтета 0.004 mg	 Чили 0.003 mg
 Картофи варени 0.003 mg	 Пържени картофи 0.003 mg	 Ржжено брашно тип 11500.003 mg	 Праз 0.002 mg	 Тиквички 0.002 mg	 Нар 0.002 mg	 Малини 0.002 mg