

Витамин В4 (Холин)

Препоръчителна дневна доза Витамин В4 (Холин) в mg

Група	Дневна необходимост [mg/ден]
Бебета (7 до 11 месеца)	160 mg
Деца (от 1 до 14 години)	140 mg
Млади хора (15 до 17 години)	400 mg
Възрастни	400 mg
Бременни жени	480 mg
Кърмещи жени	520 mg

Съдържание на холин – в mg – на 100 г храна

 Жълтък 820.5 mg	 Говежди бъбреци 513.20 mg	 Говеждият мозък 490.90 mg	 Свинско шкембе 471.00 mg	 Говежди черен дроб 418.2 mg	 Телешки черен дроб 373.3 mg	 Хайвер 335.40 mg
 Свински черен дроб 301.6 mg	 Пилешко яйце 293.8 mg	 Пилешки дроб 289.8 mg	 Яйца на пъдпъдъц и 263 mg	 Херинга 179.4 mg	 Пилешко сърце 159.9 mg	 Пшеничен зародиш 152.1 mg
 Бекон 124.9 mg	 Синапено семе 122.7 mg	 Соя 115.9 mg	 Змиорка 112.7 mg	 Свински дреболии 108.2 mg	 Шунка 101.9 mg	 Агнешко 96.4 mg
 Салам 93.5 mg	 Кондензира но мляко 89.1 mg	 Треска 83.6 mg	 Октопод 80.9 mg	 Камбала 79.9 mg	 Говеждо месо 79.3mg	 Костур 78.6 mg
 Пъстърва 77.6 mg	 Риба тон 77.6 mg	 Риба - меч 77.5 mg	 Халибут 75.1 mg	 Хек 75.1 mg	 Сардини 75.0 mg	 Раци 70.6 mg
 Свинска плешка 70.3 mg	 Пиле 65.8 mg	 Сьомга 65.5 mg	 Миди 65.1 mg	 Стриди 65 mg	 Гъска 65 mg	 Тиквени семки 63.1 mg
 Фъстъчен о масло 63.0 mg	 Пшеница 61.4 mg	 Кашу 61.0 mg	 Скумрия 57.6 mg	 Кедрови ядки 55.7 mg	 Слънчогледови семки 55.10 mg	 Фъстъци 52.4 mg
 Яйчен ликьор 52.2 mg	 Бадеми 52.2 mg	 Наденици 48.7 mg	 Млечен шоколад 461 mg	 Майонеза 46 mg	 Лешници 45.5 mg	 Макадами я ядки 44.4 mg

 Кренвирш и 43.8 mg	 Бразилски орех 40.6 mg	 Брюкселско зеле 40.6 mg	 Броколи 40.1 mg	 Карфиол 39.1 mg	 Орехи 39.1 mg	 Ечемик 37.8 mg
 Артишок 34.4 mg	 Соев сос 33 mg	 Леща 32.7 mg	 Овесена каша 32.2 mg	 Ръжено зърно 30.4 mg	 Грах 27.5 mg	 Тофу 27.4 mg
 Крема сирене 27.2 mg	 Бял боб 26.9 mg	 Пшеничен хляб 26.5 mg	 Сладолед 26 mg	 Сусам 25.6 mg	 Палачинки с картофи 25.4 mg	 Семена от целина 24.70 mg
 Царевица 24.2 mg	 Соево мляко 23.6 mg	 Чесън 23.3 mg	 Спанак 22.1 mg	 Горчица 22 mg	 Аспержи 20.9 mg	 Заквасена сметана 20.3 mg
 Пържени картофи 20.2 mg	 Олио от пшеничен зародиш 20 mg	 Масло 18.8 mg	 Мътеница 17.7 mg	 Извара 17.5 mg	 Гъби 16.9 mg	 Сметана 16.7 mg
 Чедър 16.6 mg	 Ръжен хляб 16.3 mg	 Пармезан 16 mg	 Фета сирене 15.5 mg	 Моцарела 5.5 mg	 Сирене Мюнстер 15.5mg	 Бяло зеле 15.5 mg
 Квасеноо мляко 15.2 mg	 Пумпернике л 14.7 mg	 Пълномасле но мляко 14.3 mg	 Авокадо 14.2 mg	 Зелен боб 13.5 mg	 Картофи 13.2 mg	 Гулия 13.2 mg
 Маргарин 12.7 mg	 Синапено семе 12.7 mg	 Китайско зеле 12.1 mg	 Картофен чипс 12.1 mg	 Какао на прах 12 mg	 Макарони 10.7 mg	 Тиква 10.6 mg
 Маслини 10.5 mg	 Пшенично брашно 1.4 mg	 Малина 10.2 mg	 Банани 9.8 mg	 Бира 9.7 mg	 Сливи 9.7 mg	 Патладжан и 9.4 mg
 Тиквички 9.4 mg	 Маково семе 8.80 mg	 Моркови 8.8 mg	 Царевичн о брашно 8.6 mg	 Портокали 8.4 mg	 Портокалов сок 7.2 mg	 Айсберг салата 6.7 mg
 Домати 6.7 mg	 Праскови 6.1 mg	 Целина 6.1 mg	 Лук 6.1mg	 Краставиц и6 mg	 Череши 6 mg	 Ягоди 5.6 mg
 Грозде 5.6 mg	 Бяло вино 5.2 mg	 Диня 4.1mg	 Ябълки 3.4 mg	 Ориз 2.1 mg	 Белтък(протеин) 0.8 mg	 Зехтин 0.3mg