

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA B3 NOS ALIMENTOS

NIACINA (B3)		
ALIMENTOS	PESO (g)	NIACINA (mg)
fígado de vitela	100	16,9
bife de fígado	100	14,4
amendoim	72	10,5
frango (carne branca) cozido	100	13,4
cavala cozida	100	10,7
truta cozida	100	8,8
salmão cozido	100	8
vitela cozida	100	7,9
frango (carne escura) cozido	100	7,1
carneiro cozido	100	6,6
peru (carne branca) cozido	100	6,2
levedo de cerveja	16	6,1
fígado de peru cozido	100	5,9
carne moída cozida	100	5,3
rim bovino	100	5,3
porco cozido	100	4,8
coração bovino cozido	100	4,1
peru (carne escura) cozido	100	3,7
semente de girassol	68	3,4
ostra cozida	100	3,6
amêndoa	78	2,7
camarão cozido	100	2,6
farinha de milho	72	2,6
massa cozida	140	2,3
batata cozida com casca	122	2
abacate	100	1,9
cogumelos cozidos	39	1,7
ameixa	85	1,7
suco de ameixa	192	1,5
manga	207	1,5
arroz integral cozido	98	1,5
lentilha cozida	99	1,4
noz macadâmia	68	1,4
molho de tomate	123	1,4
batata-doce	128	1,2
arroz branco cozido	79	1,2
pão branco	30	1,2
alcachofra cozida	120	1,2
abóbora amassada cozida	123	1,2
ervilha cozida	80	1,2
batata assada	105	1,1
milho cozido	75	1,1
pêssego	98	1
semente de abóbora	57	1
melão cantalupo	160	0,9

ervilha verde partida	98	0,9
gérmen de trigo	14	0,8