

Taula de contingut de vitamina B₃

Contingut de vitamina B₃,o niacina en els aliments	
Racions d'aliments	Vitamina B₃
Fetge de porc (100 g)	15,0 mg
Filet de porc (100 g)	8,60 mg
Carn magra de vedella (100 g)	8,10 mg
Tonyina, seitons (125 g)	22,5 mg
Peix espasa (150 g)	13,5 mg
Musclos (100 g)	3,0 mg
Calamars i similars (100 g)	3,6 mg
Cranc, nècora i similars (100 g)	6,10 mg
1 iogurt natural (125 g)	1,87 mg
Formatge emmental o formatge de bola (40 g)	0,24 mg
Llet sencera pasteuritzada (200 cm ³)	0,54 mg
Faves seques (70 g)	18,2 mg
20 ametlles (20 g)	1,22 mg
Pa integral torrat (40 g)	2,76 mg
1 ració de macarrons o espaguetis (80 g)	4,4 mg
Tomàquets (100 g)	1,90 mg

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*. 3^a ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.