

Tabla de contenido de vitamina B₃

Contenido de vitamina B₃,o niacina en los alimentos	
Raciones de alimentos	Vitamina B₃
Hígado de cerdo (100 g)	15,0 mg
Solomillo de cerdo (100 g)	8,60 mg
Carne magra de ternera (100 g)	8,10 mg
Atún, boquerones (125 g)	22,5 mg
Pez espada (150 g)	13,5 mg
Mejillones (100 g)	3,0 mg
Calamares y similares (100 g)	3,6 mg
Cangrejo, nécoras y similares (100 g)	6,10 mg
1 yogur natural (125 g)	1,87 mg
Queso emmenthal o queso de bola (40 g)	0,24 mg
Leche entera pasteurizada (200 cm ³)	0,54 mg
Habas secas (70 g)	18,2 mg
20 almendras (20 g)	1,22 mg
Pan integral tostado (40 g)	2,76 mg
1 ración de macarrones o espaguetis (80 g)	4,4 mg
Tomates (100 g)	1,90 mg

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