

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado B3 Niacina 18 mg	
LEVADURA	97,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	30,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	30,0
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	28,6
ALGA ESPIRULINA DESECADA	28,3
CIGALA	27,0
CAFE EN POLVO SOLUBLE	24,9
HIGADO DE CERDO	19,4
ATUN AL NATURAL	18,8
ATUN EN ESCABECHE	18,8
PIMENTON	18,4
CACAHUETE SIN CASCARA	18,4
CACAHUETE CON CASCARA	18,4
HIGADO DE TERNERA	18,3
SALVADO DE TRIGO	18,3
ATUN EN ACEITE	18,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	18,0
CREMA DE CACAHUETE	18,0
HIGADO DE VACA	17,8
BONITO	17,8
BONITO EN ACEITE	17,8
BONITO EN ACEITE DE SOJA	17,8
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	17,5
SUCEDANEO DE CAFE SOLUBLE	17,5
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	17,3
ATUN	17,1
CABALLA EN ACEITE	17,1
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	15,3
BACALAO SALADO	15,1
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	15,0
BARRITA DE CEREALES CON FRUTAS ROJAS	15,0
BARRITA DE CEREALES CON PEPITAS DE CHOCOLATE	15,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	14,9
HIGADO DE POLLO	14,8
SALMON AHUMADO	13,7
SOLOMILLO DE CERDO	13,2
SALMON	13,2

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
BARRITA DE CEREALES CON MELOCOTON Y ALBARICOQUE	13,0
CAFE EN GRANO	13,0
CERDO MAGRO	12,9
CARNE DE JABALI	12,9
SARDINA EN ACEITE	12,6
SARDINILLA EN ACEITE	12,6
CABALLA	12,5
CEREALES DE DESAYUNO A BASE DE TRIGO INTEGRAL CON AVELLANAS Y ALMENDRAS	12,4
FAISAN ENTERO	12,1
PECHUGA DE POLLO	12,1
RIÑON DE CORDERO	12,0
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	12,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	12,0
LOMO EMBUCHADO	12,0
CODORNIZ	12,0
PEZ ESPADA	11,9
RIÑON DE CERDO	11,7
POLLO ENTERO	11,7
BOQUERON	11,6
PECHUGA DE PAVO	11,6
SOBRASADA	11,5
CHISTORRA	11,5
CARNE EMPANADA, PASTELES DE CARNE (CONGELADOS)	11,5
CHORIZO	11,5
BARRITA HIPOCALÓRICA	11,4
BARRITA DE FIBRA Y CHOCOLATE	11,3
BIZCOCHO DE FRUTA Y FIBRA	11,3
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	11,3
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	11,3
RIÑON DE TERNERA	11,2
CONEJO	11,0
SOLOMILLO DE TERNERA	10,6
PAVO	10,6
CORAZON DE VACA	10,5
LIEBRE	10,5
GUISANTE SECO	10,3
PASTA DE COLORES	10,1
SARDINA	9,6
PIERNA DE CORDERO	9,5
CARNE DE VACA MAGRA	9,5
MUSLO DE POLLO	9,4
HARINA DE SOJA	9,3
FABADA EN CONSERVA	9,3
GERMEN DE TRIGO	9,2
ALA DE POLLO	9,2
ANCHOA EN ACEITE	9,1
AÑOJO LOMO	9,0
TERNERA SEMIGRASA	9,0
JUREL	9,0
PALOMETA	9,0
POLLO EMPANADO CONGELADO	8,6
ANGULA	8,5
COSTILLA DE CERDO	8,5

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
CHULETA DE CERDO	8,5
MERLUZA	8,5
TRUCHA	8,5
PESCADITOS	8,3
LENGUA DE CERDO	8,2
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	8,2
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	8,2
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	8,2
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	8,1
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	8,1
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	8,1
SOLOMILLO ANOJO	8,1
TERNERA MAGRA	8,1
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	8,1
CARNE DE VACA 2ª Y 3ª	8,0
ANOJO DE 2ª Y 3ª	8,0
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	8,0
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	7,9
SOJA	7,9
QUESO PARMESANO	7,7
SOLOMILLO DE VACA	7,7
CHULETA DE CORDERO	7,6
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	7,6
LENGUA DE CORDERO	7,5
LOMO DE TERNERA	7,5
LOMO DE CERDO	7,5
SALAMI	7,5
LENGUA DE BUEY	7,4
CHULETA DE TERNERA	7,4
JAMON COCIDO ENLATADO	7,3
PATO ENTERO	7,3
FUET	7,3
SALCHICHON	7,3
PESCADILLA	7,3
QUESO DE CABRA CURADO	7,2
QUESO MANCHEGO CURADO	7,2
QUESO IDIAZABAL	7,2
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	7,2
QUESO TORTA DEL CASAR	7,2
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	7,2
HUEVAS FRESCAS	7,1
QUESO EMMENTAL	7,1
ARENQUE	7,1
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	7,0
SESO DE CERDO	7,0
ANACARDO	7,0
MOLLEJA DE CORDERO	7,0
PULMON DE CORDERO	7,0
CALAMAR	7,0
PAN INTEGRAL TOSTADO	7,0
CARNE DE VACA GRASA	7,0
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	7,0
CALAMAR EN SU TINTA	7,0
HABA SECA	6,9

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
DORADA	6,9
MUESLI	6,8
JUDIA PINTA	6,8
PINON CON CASCARA	6,8
PINON SIN CASCARA	6,8
JAMON COCIDO	6,8
SEPIA	6,8
PULPO	6,8
BATIDO HIPOCALORICO	6,7
PAN DE MOLDE INTEGRAL	6,7
JAMON SERRANO	6,7
TERNERA DE 2ª Y 3ª	6,7
LENTEJA	6,6
MUSLO DE PAVO	6,6
CHOPPED DE CERDO	6,6
CARNE DE CABALLO	6,6
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	6,6
ARROZ INTEGRAL	6,6
QUESO EN LONCHAS	6,5
PULMON DE TERNERA	6,5
NISCALO	6,5
PLATIJA	6,5
FOIE GRAS	6,4
QUESO GRUYERE	6,4
GALLINA ENTERA	6,4
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	6,3
LECHE EN POLVO ENTERA	6,3
SOLOMILLO DE BUEY	6,3
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	6,3
QUESO DE CABRALES	6,3
CANGREJO Y SIMILARES	6,3
QUESO DE BOLA	6,3
GALLO	6,3
LENGUADO	6,3
LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA	6,3
QUESO CAMEMBERT	6,2
OREGANO SECO	6,2
COLINES	6,2
PAN BLANCO TOSTADO	6,2
LENGUA DE VACA	6,1
LENGUA DE TERNERA	6,1
CENTOLLO	6,1
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	6,0
SESO DE TERNERA	6,0
PALETA DE CORDERO	6,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA	6,0
SEMOLA DE TRIGO	6,0
SARGO	6,0
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	6,0
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	5,9
SARDINA EN ESCABECHE	5,9
RAYA	5,9
QUESO BRIE	5,8
CAVIAR	5,7

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	5,7
MUJOL	5,7
CABRITO	5,7
QUESO ROQUEFORT	5,6
LECHE DE INICIO (POLVO)	5,5
ALMENDRA CON CASCARA	5,5
ALMENDRA SIN CASCARA	5,5
CONGRIO	5,5
CARNE SEMIGRASA DE VACA	5,5
PAN INTEGRAL	5,5
CARPA	5,5
CHOCOLATE BLANCO	5,4
PULMON DE CERDO	5,4
SESO DE CORDERO	5,4
CALLOS A LA MADRILENA (LATA)	5,4
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	5,3
CHAMPINON	5,3
PISTACHO TOSTADO SALADO	5,3
JUDIA BLANCA	5,3
QUESO MANCHEGO FRESCO	5,2
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	5,2
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	5,2
QUESO GOUDA	5,2
RODABALLO	5,2
BACALAO FRESCO	5,2
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	5,1
ALBONDIGAS EN CONSERVA	5,0
BRECA	5,0
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	4,9
SAN JACOBO CONGELADO	4,9
ARROZ	4,9
BACALADILLA	4,9
PISTACHO	4,8
SALSA DE SOJA	4,8
MIJO	4,7
QUESO DE ARZUA	4,7
QUESO TETILLA	4,7
CARNE DE BALLENA	4,7
QUESO GALLEGO	4,7
ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA	4,7
QUESO DE CABRA SEMICURADO	4,6
ANGUILA	4,6
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	4,6
SALCHICHA FRESCA	4,6
GARBANZO	4,6
HUEVO DE PATO	4,5
SEMILLAS DE SESAMO	4,5
CALDO EN CUBITOS	4,5
MELOCOTON SECO (OREJONES)	4,5
MORCILLA DE ARROZ	4,5
GLUCEMA SR	4,4
CREMA HIPOCALÓRICA	4,4
ABADEJO	4,4
LANGOSTA	4,4
PASTA	4,4

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
QUESO CHEDDAR	4,3
MORTADELA	4,3
RAPE	4,3
YEMA DE HUEVO	4,2
QUESO EN PORCIONES	4,2
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	4,2
ALMEJA	4,2
PANCETA	4,2
BERBERECHO	4,2
SALMONETE	4,2
QUESO MOZZARELLA	4,1
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	4,1
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	4,1
QUESO DE BURGOS	4,1
GUISANTE VERDE	4,1
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	4,1
ALMEJA EN CONSERVA	4,1
BERBERECHO EN CONSERVA	4,1
HABA FRESCA	4,1
CROQUETA DE QUESO CONGELADA	4,1
TOCINO	4,1
PIZZA DE ATUN CONGELADA	4,0
MANITA DE CERDO	4,0
CROISANT	4,0
AVELLANA CON CASCARA	3,8
AVELLANA SIN CASCARA	3,8
CORTEZA DE TRIGO	3,8
BUTIFARRA	3,7
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	3,7
VIEIRA	3,7
LUBINA	3,7
GANCHITOS	3,7
NUEZ CON CASCARA	3,6
NUEZ SIN CASCARA	3,6
HUEVO DE CODORNIZ	3,5
QUESO AZUL	3,5
PASTA DE TE	3,5
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	3,5
CLARA DE HUEVO	3,4
FORTIMEL	3,4
AVENA	3,4
BACON	3,4
CROQUETA DE MARISCO CONGELADA	3,4
BOGAVANTE	3,4
PASTA AL HUEVO	3,4
HUEVO DE GALLINA	3,3
MERO	3,3
CABRACHO	3,3
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	3,3
MAZAPAN	3,2
MAGDALENA	3,2
SOBAO	3,2
VALENCIANA	3,2
MEJILLON EN ESCABECHE	3,2
SALSA BOLONESA	3,2

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
QUISQUILLA	3,2
GAMBA ROJA	3,2
LANGOSTINO	3,2
CACAO EN POLVO AZUCARADO	3,1
PATATAS PREFRITAS CONGELADAS	3,1
PAN DE MOLDE	3,1
PERCEBE	3,0
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	3,0
CROQUETA DE MERLUZA CONGELADA	3,0
MEJILLON	3,0
OSTRA	3,0
PAELLA DE MARISCO CONGELADA	3,0
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	3,0
PAN DE CENTENO	3,0
PAN BLANCO	3,0
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	2,9
CAZON	2,9
REQUESON	2,9
CHAMPINON EN CONSERVA	2,9
QUESO TIPO PETIT NATURAL AZUCARADO	2,9
QUESO TIPO PETIT DE SABORES	2,9
GALLETA CUBIERTA DE CHOCOLATE	2,9
GALLETA DOBLE RELLENA DE CHOCOLATE	2,9
ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	2,9
BESUGO	2,9
MOSTAZA	2,9
ALGA SPIRULINA CRUDA	2,8
MENTA FRESCA	2,7
GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE	2,7
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	2,6
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	2,6
CALLOS DE TERNERA	2,6
PAN BLANCO SIN SAL	2,6
NACHOS CON QUESO	2,5
MERITENE DIABETICO	2,5
PEREJIL	2,5
PAN DE PERRITO	2,5
PAN TIPO HAMBURGUESA	2,5
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	2,5
GUISANTE CONGELADO	2,5
GALLETA INTEGRAL	2,4
QUESO DE CABRA TIERNO	2,4
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	2,4
BOLLO TIPO DONUT	2,4
PROMOTE	2,4
GALLETA TIPO DIGESTIVE	2,4
BOLLO	2,4
MERITENE FIBRA	2,3
LECHE EN POLVO DESNATADA	2,3
TRIANGULOS MAIZ	2,3
DATIL	2,3
HARINA DE TRIGO	2,3

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
CREMA DESECADA DE CHAMPINÓN	2,2
ALGA LAYER CRUDA	2,2
LECHE EVAPORADA ENTERA	2,2
CHOCOLATE CON LECHE	2,2
SUIZO	2,2
ALGA WAKAME CRUDA	2,2
GALLETA TIPO COOKIE	2,2
JUDIA PINTA EN CONSERVA	2,2
TOFU	2,2
COL RIZADA	2,1
ENSURE FIBRA	2,1
BOLLO TIPO DONETTE	2,1
BIZCOCHO	2,1
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	2,1
GALLETA TIPO MARIA	2,1
POTITO DE POLLO	2,1
GUISANTE EN CONSERVA	2,1
CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA	2,1
ESPINACA EN CONSERVA	2,1
FRITOS DE MAIZ	2,0
LAUREL	2,0
LECHE CONCENTRADA	2,0
MAIZ EN MAZORCA HERVIDO	2,0
COCO RALLADO	2,0
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	2,0
POTITO DE TERNERA	1,9
TURRON DE ALICANTE	1,9
TURRON DE JIJONA	1,9
ESPINACA CONGELADA	1,9
BOMBON	1,9
CIRUELA SECA	1,9
MARACUYA	1,9
MERMELADA DE CIRUELA	1,9
PIZZA ROMANA CONGELADA	1,8
PIZZA MARGARITA CONGELADA	1,8
PENTADRINK	1,8
NUTRISON	1,8
MAIZ EN GRANO HERVIDO EN LATA	1,8
LENTEJA EN CONSERVA	1,8
PALITO DE CANGREJO	1,8
GUSANITOS CON QUESO	1,7
PALOMITAS DE MAIZ	1,7
GUINDILLA PICANTE	1,7
PUDIN DE PASAS	1,7
PATATA NUEVA	1,7
YOGUR GRIEGO	1,6
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	1,6
TARTA DE FRUTAS	1,6
PASTA RELLENA DE CARNE HERVIDA	1,6
PASTA RELLENA DE QUESO HERVIDA	1,6
CHURRO	1,6
LECHE DE OVEJA	1,5
AZAFRAN	1,5
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	1,5
BRECOL	1,5
CREMA DE CHOCOLATE	1,5
FLAN DE HUEVO	1,5
BOLLO DE LECHE	1,5
JUDIA VERDE	1,5

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
HIGO SECO	1,5
SALSA DE QUESO	1,4
ESPINACA	1,4
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	1,4
YOGUR ENTERO CON FRUTA	1,4
BROTE DE SOJA	1,4
AGUACATE	1,4
CARACOL	1,4
ESPARRAGO VERDE	1,4
MENESTRA CONGELADA	1,4
ALGA KELP CRUDA	1,3
PASTEL DE CHOCOLATE	1,3
CROQUETA DE BACALAO CONGELADA	1,3
PISTO DE VERDURAS CONGELADO	1,3
CASTANA ASADA	1,3
COLIFLOR	1,3
RAVIOLIS CON SALSA DE TOMATE CONGELADOS	1,3
NUEZ MOSCADA	1,3
CIRUELA	1,3
JUDIA BLANCA EN CONSERVA	1,3
SALSA ROQUEFORT	1,3
ANCA DE RANA	1,2
YOGUR DESNATADO NATURAL	1,2
PASTEL RELLENO DE CREMA	1,2
CHOCOLATE PURO	1,2
BEBIDA ISOTONICA	1,2
MERLUZA CONGELADA	1,2
CHIRIMOYA	1,2
PESCADILLA CONGELADA	1,2
GARBANZO EN CONSERVA	1,2
KETCHUP	1,2
SALSA BARBACOA	1,2
COCO FRESCO	1,2
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	1,1
PIMIENTA NEGRA	1,1
MOUSSE DE CHOCOLATE	1,1
GRELO	1,1
CREMA DE ALMENDRA	1,1
ACELGA	1,1
GUAYABA	1,1
ENSAIMADA	1,1
PIMIENTO ROJO	1,1
PIMIENTO DEL PIQUILLO EN CONSERVA	1,1
PIMIENTO MORRON EN CONSERVA	1,1
PIMIENTO ROJO ASADO EN CONSERVA	1,1
HELADO CREMOSO	1,0
LECHE DE CABRA	1,0
CUAJADA	1,0
NATILLAS	1,0
NATILLAS DE CHOCOLATE	1,0
COL DE BRUSELAS	1,0
ACEITUNA NEGRA CON HUESO	1,0
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO	1,0

Vit B3 Niacina (mg por cada 100 g)	
TOMATE TRITURADO	1,0
MAYONESA COMERCIAL	1,0
MELOCOTON	1,0
AJO	1,0
AZUCAR MORENO	1,0