

Lebensmittel zur Vitamin B – Versorgung

Nahrungsmittelquellen für Vitamin B6

<u>Nahrung</u>	<u>Menge pro 100g</u>
Lachs	0,82 Mikrogramm
Fasan	0,66
Bananen	0,51
Truthahn	0,47
Nierenbohnen	0,44
Makrele	0,40
Hase	0,29
Rosenkohl	0,28

Täglicher Bedarf bei normalen Homocysteinwerten liegt bei 1,8 mg.

Nahrungsmittelquellen für Vitamin B12

<u>Nahrung</u>	<u>Menge pro 100g</u>
Sardinen	28 Mikrogramm
Hüttenkäse	5
Thunfisch	5
Pute und Hähnchen	2
Lamm	1,8
Eier	1,7
Käse	1,5

Täglicher Bedarf bei normalen Homocysteinwerten liegt bei 10 Mikrogramm.

Nahrungsmittelquellen für Folsäure

<u>Nahrung</u>	<u>Menge pro 100g</u>
Weizenkeime	325 Mikrogramm
Linsen, gekocht	180
Hirse	170
Sonnenblumenkerne	164
Endiviensalat	142
Kichererbsen, gekocht	141
Spinat	140
Broccoli	130
Nierenbohnen	115
Rosenkohl	110
Rote Beete	110
Orangensaft (frisch gepresst)	110
Spargel	98
Haferflocken	87
Haselnüsse	72
Avocado	66

Täglicher Bedarf bei normalen Homocysteinwerten liegt bei 600 bis 900 Mikrogramm.