

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Lievito secco attivo	40,2
Crusca di riso	33,995
Kellogg's frosties	26,75
Kellogg's Corn Flakes	24,4
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	22,9
Kellogg's Special K	22,6
Kellogg's Special K con frutti rossi	22,6
Kellogg's Rice Krispies	21,325
Acciughe sott'olio	19,903
Tonno pinne gialle	18,475
Kellogg's coco pops	17,5
Kellogg's Berry Rice Krispies	16,7
Bran flakes (fiocchi di crusca)	16,67
Fegato di agnello	16,11
Biscottini	15,966
Tonnetto striato	15,4
Fegato di maiale	15,301
Kellogg's all-bran	14,8
Petto di pollo fritto	14,782
Acciughe	14,024
Fegatini di pollo fritti	13,925
Petto di pollo arrosto	13,712
Burro di arachidi	13,696
Crusca	13,578
Arachidi	13,525
Arachidi salate	13,525
Fegato di tacchino	13,5
Tonno al naturale	13,28
Fegato	13,175
Spirulina essiccata	12,82
Tonno sott'olio	12,4
Muesli	12,15
Tonno bianco sott'olio	11,698
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	11,6
Pancetta saltata in padella	11,575
Storione affumicato	11,1
Fegatini di pollo in umido	11,045
Frattaglie di pollo fritte	10,987
Coriandolo essiccato (foglie)	10,707
Pancetta al forno	10,623
Fegato di vitello	10,55
Petto di pollo	10,43
Prezzemolo liofilizzato	10,4
Pancetta cotta al microonde	10,15
Paprika	10,06
Arrosto di vitello	10,05
Prezzemolo essiccato	9,943
Gallina	9,915
Fegatini di pollo	9,728
Zenzero	9,62
Controfiletto di vitello arrosto	9,33
Pomodoro in polvere	9,133
Barretta di riso e frumento	9,091
Lombata di vitello	9,08
Sgombro	9,08
Pomodori secchi	9,05

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Carne di vitello brasata	8,97
Controfiletto di vitello	8,97
Dragoncello	8,95
Chia	8,83
Faraona	8,782
Peperoncino rosso (cayenna)	8,701
Peperoncino piccante	8,669
Tonno pinna blu	8,654
Petto di fagiano	8,554
Gallina in umido	8,538
Red Bull	8,5
Red Bull senza zucchero	8,5
Bocconcini di pollo	8,491
Petto di pollo in umido	8,469
Salmone reale	8,42
Alosa	8,4
Milza	8,4
Semi di girasole	8,335
Storione	8,3
Rognone (rene) di maiale	8,207
Petto di quaglia	8,2
Quaglia	8,2
Salmone rosso	8,138
Rognone	8,03
Salmone rosa	7,995
Macinato magro di maiale	7,914
Milza di agnello	7,895
Milza di vitello	7,895
Salmone	7,86
Carne di vitello	7,83
Pesce spada	7,76
Salami Italiani alla Cacciatora	7,73
Braciola di maiale	7,698
Salsiccia di pollo	7,551
Cuore	7,53
Paté di fegato di pollo	7,517
Rognone di agnello	7,51
Carne di vitello macinata	7,5
Costolette di vitello arrosto	7,5
Stoccafisso	7,5
Fesa di tacchino arrosto	7,493
Bocconcini di pollo (Burger King)	7,482
Salmone in scatola	7,43
Crocchette di pollo (McDonald's)	7,4
Ali di pollo crude	7,359
Fianco	7,353
Ali di pollo arrosto	7,312
Carne di coniglio	7,27
Ali di pollo fritte	7,239
Salmone argentato	7,23
Peperoncino pasilla essiccato	7,175
Lombata	7,17
Coniglio in umido	7,16
Sovracosce di pollo fritte	7,12
Controfiletto di vitello brasato	7,05
Costolette di vitello	7,05

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Semi di girasole tostiti	7,042
Fungo dell'olmo	7,032
Grano saraceno	7,02
Salmone keta	7
Rognone di vitello	6,99
Frattaglie di cappone crude	6,984
Piccione	6,86
Farro	6,843
Germe di grano	6,813
Pane di crusca di riso	6,81
Ricciola	6,8
Prosciutto di Parma sgrassato	6,77
Cuore di maiale	6,765
Fagiano	6,759
Grano duro	6,738
Cosciotti di pollo fritti	6,688
Frattaglie di pollo crude	6,662
Frattaglie di pollo bollite	6,625
Grifola frondosa	6,585
Prosciutto di Modena sgrassato	6,58
Menta	6,561
Petto di pollo al microonde	6,514
Halibut	6,513
Carne di lepre	6,5
Fegato d'anatra	6,5
Fegato d'oca	6,5
Pesce latte	6,44
Peperoncino ancho essiccato	6,403
Cuore di vitello	6,4
Carne di cervo	6,37
Punta di petto	6,353
Kamut	6,35
Farina di riso integrale	6,34
Costolette di agnello	6,303
Braciola di manzo	6,294
Farina d'orzo	6,269
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	6,267
Champignon grigliati	6,255
Fesa di tacchino	6,255
Sovracosce di pollo arrosto	6,185
Pane grattugiato	6,161
Cosce di pollo fritte	6,146
Cuore di agnello	6,14
Costine di maiale arrosto	6,103
Lampuga	6,1
Riso soffiato con miele e latte intero	6,083
Costolette di agnello arrosto	6,057
Cosciotti di pollo arrosto	6,053
Finocchio (semi)	6,05
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	6,034
Coppa	6,02
Farina di miglio	6,02
Semi di ginkgo	6
Prosciutto crudo sgrassato	5,99
Pollo impanato e fritto	5,985
Fiocchi d'avena con latte intero	5,981

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Carne di bufalo	5,97
Pesce serra	5,95
Spaghetti cinesi	5,95
Erba cipollina liofilizzata	5,9
Prosciutto di Parma	5,9
Prosciutto San Daniele sgrassato	5,89
Controfiletto	5,867
Milza di maiale	5,867
Agnello	5,812
Semi di sesamo	5,8
Tonno bianco al naturale	5,799
Salvia	5,72
Cracker light	5,714
Grano	5,71
Farina di malto	5,636
Salame italiano	5,6
Carne di agnello	5,595
Germe di grano tostato	5,59
Sovracosce di pollo crude	5,585
Coscioni di pollo crudi	5,578
Bistecca di bisonte	5,57
Prosciutto di Modena	5,57
Trota iridea	5,567
Carne di renna	5,5
Macinato magro	5,494
Costine di maiale brasate	5,475
Prosciutto crudo	5,45
Tacchino arrosto	5,443
Semi di sesamo tostati	5,438
Salsiccia di vitello	5,43
Cerfoglio, essiccato	5,4
Anatra	5,3
Lingua di maiale	5,3
Baguette	5,281
Crackers non salati in superficie	5,249
Sardine sott'olio	5,245
Crackers	5,235
Salame Napoli	5,22
Caffè espresso	5,207
Caffè espresso decaffeinato	5,207
Ali di pollo in umido	5,2
Cefalo o muggine	5,2
Sovracosce di pollo in umido	5,2
Coscia di pollo	5,193
Farina di sorgo	5,187
Curcuma	5,14
Pasta integrale	5,13
Prosciutto San Daniele	5,13
Spaghetti integrali	5,13
Bulgur	5,114
Anatra arrosto	5,1
Riso integrale	5,091
Pesce Asinello affumicato	5,073
Carne macinata (10% grasso)	5,072
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	5,07
Riso parboiled	5,048

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Carne di alce	5
Semi di zucca	4,987
Prosciutto cotto scelto sgrassato	4,97
Salame Milano	4,97
Farina integrale	4,957
Gelone o orecchione	4,956
Timo	4,94
Carne di bisonte macinata	4,91
Basilico essiccato	4,9
Spezzatino	4,887
Cuore di pollo	4,883
Pane all'uovo	4,848
Pane d'avena	4,831
Cosciotti di pollo in umido	4,798
Salsiccia di maiale	4,795
Durello di tacchino	4,78
Panino per hamburger	4,765
Polpette di pollo	4,764
Senape (semi)	4,733
Struzzo	4,722
Miglio	4,72
Salmone affumicato	4,72
Pane integrale	4,714
Panino con pollo (Burger King)	4,71
Prosciutto cotto alta qualità	4,7
Prosciutto cotto scelto	4,7
Wurstel di pollo	4,687
Costine di maiale	4,662
Lingua di agnello	4,65
Carne per hamburger	4,649
Pancia di maiale	4,647
Crostini di pane	4,646
Carne di beefalo	4,64
Origano	4,64
Orzo perlato	4,604
Carne di cavallo	4,6
Prosciutto cotto sgrassato	4,6
Roast beef	4,593
Medaglioni	4,58
Cumino	4,579
Hamburger (McDonald's)	4,544
Guanciale di maiale	4,535
Butterfish	4,5
Trota	4,5
Pane al germe di grano	4,498
Champignon grandi	4,494
Crocchette di pollo	4,461
Pane bianco	4,455
Pancreas	4,45
Cracker al latte	4,43
Semi di zucca tostati	4,43
Semi di zucca tostati (con sale)	4,43
Cono per gelato	4,427
Crackers integrali	4,427
Aringa affumicata	4,402
Pane di crusca	4,402

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Prosciutto cotto	4,4
Pinoli	4,387
Pane	4,381
McChicken (McDonald's)	4,371
Carne di maiale macinata	4,338
Carne in scatola	4,33
Farina di soia	4,32
Cervello di vitello	4,3
Cosce di pollo in umido	4,3
Pollo fritto	4,29
Oca	4,278
Cervello di maiale	4,275
Durello di tacchino in umido	4,27
Farina di segale scura	4,27
Salame "genovese"	4,27
Salatini soffici	4,27
Segale	4,27
Animelle di vitello	4,252
Lingua	4,24
Carne macinata (20% grasso)	4,227
Panino al roast beef	4,22
Sardine in salsa di pomodoro	4,2
Mortadella	4,19
Patatine	4,182
Polmone d'agnello	4,124
Ali di tacchino arrosto	4,122
Biscotti graham crackers	4,122
Frattaglie di cappone in umido	4,12
Maggiorana, essiccata	4,12
Speck dell'Alto Adige	4,1
Gallinacci o finferli	4,085
Oca arrosto	4,081
Santoreggia ortense	4,08
Hamburger	4,061
Cheeseburger (McDonald's)	4,026
Polmone di vitello	4,025
Carne di cinghiale	4
Polmone	4
Hamburger (Burger King)	3,947
Pane toscano	3,926
Sugo alla marinara	3,917
Cervello di agnello	3,9
Shiitake o lentinula edodes	3,877
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	3,86
Polpette	3,846
Pancetta	3,828
Patatine senza sale	3,827
Pane di segale	3,805
Carne macinata (25% grasso)	3,804
Champignon	3,8
Salame Ungherese	3,8
Polpo in umido	3,78
Carne di capra	3,75
Hot dog	3,72
Animelle di agnello	3,7
Coscia di fagiano	3,7

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Durello di pollo	3,68
Wurstel di tacchino	3,68
Focaccia	3,67
Polenta	3,632
Polenta bianca	3,632
Pomodori secchi sott'olio	3,63
Mais	3,627
Mais bianco	3,627
Bistecca fiorentina	3,61
Champignon bianchi	3,607
Cumino dei prati o carvi	3,606
Biscotti alla frutta	3,6
Costolette	3,567
Salatini	3,56
Cervello di manzo	3,55
Bistecca di sottofiletto	3,51
Cheeseburger	3,51
Fecola di patate	3,507
Anguilla	3,5
Mandorle pelate	3,5
Cuscus	3,49
Curry (polvere)	3,467
Doppio cheeseburger	3,462
Timo (animelle)	3,452
Pancreas di maiale	3,45
Spalla	3,444
Pollo	3,42
Cheeseburger (Burger King)	3,4
Mandorle	3,385
Big Mac (McDonald's)	3,384
Carne macinata (30% grasso)	3,382
Bagel	3,37
Pesce Asinello	3,363
Teff	3,363
English muffins	3,356
Pasta fresca all'uovo	3,35
Polmone di maiale	3,345
Biscotti di pasta frolla	3,339
Cosciotti di tacchino arrosto	3,319
Semola	3,31
Aringa marinata	3,3
Sgombro sotto sale	3,3
Merluzzo nero	3,27
Biscotti allo zenzero	3,235
Aringa	3,217
Spaghetti giapponesi soba	3,21
Carne di orso	3,2
Carne d'agnello	3,193
Burro di mandorle	3,155
Wurstel di soia	3,137
Doppio hamburger	3,13
Durello di pollo in umido	3,12
Salsiccia affumicata di suino e bovino	3,11
Pumpernickel (pane di segale)	3,091
Fagioli goa	3,09
Grano germogliato	3,087

Lista alimenti ricchi di Vitamina B3 niacina da www.pippy.it

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Semi di lino	3,08
Crema di pomodoro	3,076
Crema di pomodoro (senza sale)	3,076
Crostata al cioccolato	3,073
Gamberi impanati e fritti	3,07
Anice verde	3,06
Semi di sedano	3,06
Biscotti alla melassa	3,031
Cozze alla marinara	3
Lavarello o coregone	3
Filetto	2,99
Biscotti	2,949
Squalo	2,938
Burrito con carne	2,93
Sorgo	2,927
Pancake	2,91
Burrito con carne e fagioli	2,889
Piselli	2,889
Farina di triticale	2,86
Pepe giamaicano	2,86
Biscotti wafers	2,858
Ravanello	2,853
Pancetta arrotolata	2,85
Fave secche	2,832
Aneto (semi)	2,807
Aneto essiccato (foglie)	2,807
Cuore di pollo in umido	2,803
Wurstel di maiale	2,773
Patatine fritte (McDonald's)	2,76
Paté di pollo	2,748
Granchio in barattolo	2,747
Bresaola	2,74
Crusca di mais	2,735
Insalata con pollo	2,7
Tortellini	2,696
Biscotti alla vaniglia	2,691
Brosmio	2,686
Cotechino	2,68
Gamberi in umido	2,678
Farina di mais	2,656
Tempè	2,64
Torta di mele (McDonald's)	2,64
Wurstel di manzo e maiale	2,634
Fagioli adzuki	2,63
Grasso del maiale	2,63
Tacchino	2,61
Lenticchie	2,605
Calamari fritti	2,602
Farina di mais blu	2,6
Farina di riso	2,59
Zampone	2,58
Shortcake	2,573
Paté de foie gras	2,51
Paté di fegato d'oca affumicato	2,51
Patate fritte	2,497
Carne di manzo	2,495

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Pasta di guava	2,493
Trippa di maiale	2,48
Noci macadamia	2,473
Riso soffiato con latte intero	2,449
Fagioli gialli	2,43
Pasta di farina di mais	2,43
Ghiande secche	2,406
Caprino stagionato	2,4
Trota di mare	2,4
Filet-O-Fish (McDonald's)	2,399
Pesce pietra	2,393
Foglie di vite	2,362
Patatine fritte (Burger King)	2,342
Sugo di pesce	2,313
Crocchette di patate (hash browns)	2,302
Luccio	2,3
Molva	2,3
Polpette di tacchino	2,3
Noce macadamia tostata	2,274
Noce macadamia tostata (con sale)	2,274
Riso con pollo	2,27
Spugnola o morchella	2,252
Fagioli mung o soia verde	2,251
Hash Browns (McDonald's)	2,25
Succo di maracuja	2,24
Biscotti d'avena	2,227
Lingua di vitello	2,22
Moringa (foglie)	2,22
Gambero d'acqua dolce	2,208
Aringa del Pacifico	2,2
Rombo	2,2
Pizza	2,196
Lupini	2,19
Croissant	2,188
Fagioli navy	2,188
Biscotti al cacao con crema	2,185
Cacao amaro in polvere	2,185
Burrito con fagioli e manzo	2,184
Calamari	2,175
Carne per brasato	2,17
Croissant al formaggio	2,16
Riso glutinoso	2,145
Pane arabo	2,142
Pesce lupo	2,133
Coriandolo (semi)	2,13
Prosciutto di tacchino	2,118
Pesce gatto	2,105
Biscotti savoiardi	2,104
Biscotti savoiardi senza limone	2,104
Crocchette di pesce	2,102
Cioccolata calda	2,1
Polpo	2,1
Rana pescatrice	2,1
Spaghetti all'uovo	2,1
Piselli freschi	2,09
Fagiolo kidney	2,083

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Fagioli dell'occhio	2,075
Waffle	2,073
Pop corn	2,07
Merluzzo	2,063
Coda di maiale	2,06
Fagioli kidney	2,06
Fagioli kidney rossi	2,06
Nocciole tostate	2,05
Riso integrale soffiato	2,05
Patate fritte surgelate	2,038
Piselli bolliti	2,021
Piselli bolliti (senza sale)	2,021
Burrito con fagioli e formaggio	2,02
Carne di bisonte	2,017
Alloro	2,005
Bastoncini di pollo	2,005
Involtini primavera	1,99
Pasta al sugo con polpette	1,986
Biscotti con uvetta	1,967
Fagioli	1,955
Bastoncini di tacchino	1,94
Tamarindo	1,938
Bignè alla crema	1,908
Farina di mais bianca	1,9
Farina di mais gialla	1,9
Farina di carrube	1,897
Fagioli rosa	1,892
Prugne secche	1,882
Biscotti strudel al fico	1,874
Burrito con fagioli	1,87
Taco	1,867
Riso soffiato con latte intero e banane	1,849
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	1,847
Biscotti della fortuna	1,84
Panino prosciutto e formaggio	1,84
Aragosta in umido	1,83
Insalata con prosciutto e formaggio	1,83
Ghianda	1,827
Wurstel di manzo	1,827
Timo fresco	1,824
Crocchette di patate (Burger King)	1,807
Cacao in polvere	1,8
Nocciole	1,8
Uova di pesce	1,8
Gamberi	1,778
Mais dolce	1,77
Farina di ceci	1,762
Avocado	1,738
Torta allo zenzero	1,738
Farina di segale	1,727
Piselli surgelati	1,723
Fagiolo di Lima nano	1,712
Menta piperita, fresca	1,706
Mais bianco dolce	1,7
Pasta	1,7
Spaghetti	1,7

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Maranta	1,693
Mais bollito	1,683
Mais bollito (senza sale)	1,683
Patate congelate	1,68
Mais bianco bollito	1,666
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	1,65
Sagittaria	1,65
Soia fresca	1,65
Taco con carne, formaggio e lattuga	1,65
Carpa	1,64
Fieno greco o trigonella	1,64
Pesche	1,64
Farina masa	1,634
Patate al microonde	1,625
Patate al microonde (senza sale)	1,625
Soia	1,623
Bottatrice	1,62
Salsa verde	1,615
Uvetta di Corinto	1,615
Dattero (medjool)	1,61
Fagiolo giacinto	1,61
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	1,605
Branziona o spigola	1,6
Cozze	1,6
Croissant alla mela	1,6
Riso	1,6
Wakame	1,6
Burro di anacardi	1,599
Aragosta	1,591
Doughnuts	1,59
Pancake al burro	1,577
Aneto fresco (foglie)	1,57
Bisgnè non farcito	1,567
Pancake fatto in casa	1,567
Brioche con gelato	1,566
Powerade al limone-lime	1,565
Chiodi di garofano	1,56
Nocciole pelate	1,55
Pop corn fatti in casa	1,55
Ravioli di carne al ragù	1,544
Ceci	1,541
Fagioli di Lima	1,537
Peperoncino serrano	1,537
Patate bianche al forno	1,528
Pancake al mirtillo	1,524
Quinoa	1,52
Castagna giapponese	1,5
Fave fresche	1,5
Maracuja (frutto della passione)	1,5
Orecchie di mare	1,5
Tortillas	1,498
Lenticchie rosa	1,495
Patate dolci al forno	1,487
Farina d'avena	1,474
Alga nori	1,47
Passata di pomodoro	1,466

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Passata di pomodoro (senza sale)	1,466
Zafferano	1,46
Fagioli borlotti	1,455
Fagioli dall'occhio freschi	1,45
Osmero americano	1,45
Patate bollite	1,439
Triticale	1,43
Ketchup	1,426
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	1,426
Torta fritta al limone	1,425
Torta fritta alla cliegia	1,425
Torta fritta alla frutta	1,425
Crema di mandorle	1,422
Salsa per la pizza	1,421
Crocchette di patate	1,41
Patate al forno	1,41
Soia tostata e salata	1,41
Fagioli dall'occhio bolliti	1,403
Anacardi tostati (con sale)	1,4
Anacardi tostati (senza sale)	1,4
Lumache di mare	1,4
Piselli e riso integrale	1,4
Muffins al mirtillo	1,375
Pistacchi tostati	1,373
Pistacchi tostati (con sale)	1,373
Zuppa di pollo e verdure	1,371
Brodo di pesce	1,37
Biscotti al burro con goccioline	1,365
Nachos con formaggio	1,36
Macis	1,35
Caldarroste	1,342
Granchio in umido	1,34
Cannella	1,332
Fette biscottate dolci (zwieback)	1,319
Prezzemolo	1,313
Patate bollite senza buccia	1,312
Torta al burro	1,311
Nachos con formaggio, fagioli e carne	1,31
Pasta al pomodoro	1,302
Carciofo di Gerusalemme	1,3
Pistacchi	1,3
Salsa di carne (tacchino)	1,3
Noce moscata	1,299
Lasagne alla bolognese	1,286
Peperoncino jalapeno	1,28
Torta di cliegie	1,276
Dattero (deglet noor)	1,274
Ostriche	1,267
Pane di patate	1,25
Pesce persico	1,25
Soia fresca bollita	1,25
Soia fresca bollita (senza sale)	1,25
Lardo di maiale	1,249
Peperoncino Banana Pepper	1,242
Gamberetti fritti	1,24
Insalata taco	1,24

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Torta di mele	1,23
Pomodoro in barattolo	1,222
Germogli di fagioli	1,22
Seppie	1,216
Pan di spagna	1,204
Asparagi surgelati	1,202
Farinello	1,2
Fave bollite	1,2
Fave bollite (senza sale)	1,2
Germogli di soia verde soffritti	1,2
Zampe di rana	1,2
Zucca invernale	1,2
Farina 0	1,198
Farina 00	1,198
Spirulina	1,196
Torta di mirtilli	1,194
Mince pie	1,189
Pasta al formaggio	1,183
Pomodori gialli	1,179
Fagioli pinto	1,174
Salsa di soia	1,17
Mais bianco sottovuoto	1,167
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	1,167
Mais sottovuoto	1,167
Mais sottovuoto (senza sale)	1,167
Noce pecan	1,167
Sagittaria bollita	1,16
Sagittaria bollita (senza sale)	1,16
Pasta con sugo ai wurstel	1,157
Patate rosse	1,149
Caprino	1,148
Germogli di soia	1,148
Pepe nero	1,143
Uva passa	1,142
Zampa di maiale	1,13
Germogli di lenticchie	1,128
Noci	1,125
Pescanoce (nettarina)	1,125
Purè di patate	1,118
Coriandolo fresco	1,114
Carciofo bollito	1,11
Carciofo bollito (senza sale)	1,11
Frittelle di cipolle	1,11
Cardamomo o cardamone	1,102
Castagne fresche	1,102
Germogli soia soffritti	1,1
Granchio	1,1
Tartaruga di mare	1,1
Stufato di manzo in scatola	1,096
Merluzzo nordico	1,095
Germogli di soia al vapore	1,092
Asparagi bolliti	1,084
Asparagi bolliti (senza sale)	1,084
Guava (guayaba)	1,084
Purè di patate (con burro)	1,072
Patate bianche	1,066

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Torta al cocco	1,063
Anacardi	1,062
Patate con formaggio e prosciutto	1,06
Ravioli al formaggio	1,06
Soia tostata	1,056
Cioccolato fondente extra (70-85%)	1,054
Patate	1,054
Torta di banane	1,054
Zuppa di piselli e prosciutto	1,05
Carciofo	1,046
Noce cinerea americana	1,045
Sogliola e platessa	1,04
Patate russet	1,035
Bucce di patate	1,033
Gorgonzola	1,016
Patate O'Brien	1,008
Cavolo verde	1
Crescione dell'orto	1
Gombo	1
Rosmarino essiccato	1
Patate gratinate	0,993
Feta	0,991
Cipolla disidratata	0,99
Spalla grassa	0,985
Carote	0,983
Brownies	0,982
Peperoni rossi	0,979
Piselli in scatola	0,979
Asparagi	0,978
Salsa di pomodoro	0,975
Spaghetti con pomodoro e carne	0,967
Avena	0,961
Fave in scatola	0,96
Mais bianco in scatola	0,96
Mais bianco in scatola (senza sale)	0,96
Mais in scatola	0,96
Mais in scatola (senza sale)	0,96
Latte scremato in polvere	0,951
Zucca spaghetti	0,95
Menta verde, fresca	0,948
Zuppa di manzo e verdure	0,948
Torta al limone	0,944
Borragini bollite	0,94
Borragini bollite (senza sale)	0,94
Crusca d'avena	0,934
Melassa	0,93
Pasticcini crema e cioccolato	0,925
Amaranto	0,923
Foglie di zucca	0,92
Rosmarino	0,912
Basilico fresco	0,902
Borragine	0,9
Cuori di palma	0,9
Fagiolo goa	0,9
Giuggiola	0,9
Semi di papavero	0,896

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Peperone giallo	0,89
Torta paradiso	0,883
Trippa	0,881
Faggina	0,877
Spaghetti giapponesi somen	0,875
Carciofi surgelati	0,86
Castagne secche	0,854
Manioca	0,854
Foglie di zucca bollite	0,85
Foglie di zucca bollite (senza sale)	0,85
Torta alle noci pecan	0,847
Cioccolato fondente (60-70%)	0,838
Cono al cioccolato	0,829
Germogli di soia verde bolliti	0,817
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	0,817
Pesca	0,806
Tarassaco	0,806
Castagna cinese	0,8
Crescione dell'orto bollito	0,8
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	0,8
Farina di segale chiara	0,8
Foglie di senape	0,8
Insalata di patate con uova	0,8
Eclairs	0,799
Aglione essiccato, in polvere	0,796
Torta di frutta	0,791
Manzo e verdure	0,789
Basella o spinacio indiano	0,787
Succo di prugna	0,785
Biscotti marshmallow	0,784
Torta di zucca	0,782
Brodo di manzo	0,78
Mais in scatola (sgocciolato)	0,78
Purè di patate istantaneo	0,776
Fagiolini cotti al microonde	0,773
Torta al cioccolato	0,773
Dolce danese	0,769
Dolce danese al limone	0,769
Latte di cocco	0,76
Pasta al ragù	0,751
Zenzero fresco	0,75
Germogli di soia verde	0,749
Cavolini di bruxelles	0,745
Wasabi	0,743
Cime di rapa	0,734
Fagiolini	0,734
Melone	0,734
Roquefort	0,734
Castagne bollite	0,731
Salsa per spaghetti	0,73
Cioccolato fondente (45-60%)	0,725
Spinaci	0,724
Cupcake al cioccolato	0,715
Capasanta	0,703
Aglione	0,7
Pastinaca	0,7

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Rutabaga	0,7
Salsa di peperoncini verdi	0,7
Sedano rapa	0,7
Riso e tacchino	0,692
Fiori di zucca	0,69
Platano	0,686
Cime di rapa bollite	0,681
Cime di rapa bollite (senza sale)	0,681
Sundae al cioccolato	0,68
Torta alla crema di cioccolato	0,678
Succo di pomodoro	0,673
Sugo di funghi	0,671
Mango	0,669
Banana	0,665
Mix di verdure	0,665
Melanzane sott'aceto	0,66
Salsa di carne (manzo)	0,66
Foglie di amaranto	0,658
Pesce Pollock	0,653
Capperi (in scatola)	0,652
Melanzana	0,649
Erba cipollina	0,647
Latte in polvere	0,646
Mora	0,646
Carote bollite	0,645
Carote bollite (senza sale)	0,645
Finocchio	0,64
Broccoli italiani	0,639
Chenopodio ambrosioide	0,639
Broccolo (fiore)	0,638
Foglie del broccolo	0,638
Clementina	0,636
Camembert	0,63
Fagiolini serpenti bolliti	0,63
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	0,63
Pollo e verdure	0,628
Pesche sciroppate	0,625
Mora del gelso	0,62
Moringa (bacello)	0,62
Fichi secchi	0,619
Fagiolini bolliti	0,614
Fagiolini bolliti (senza sale)	0,614
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	0,614
Sundae al caramello	0,61
Cavolini di bruxelles bolliti	0,607
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	0,607
Litchi	0,603
Albicocche	0,6
Foglie di rapa	0,6
Germogli di bambù	0,6
Melanzane bollite	0,6
Melanzane bollite (senza sale)	0,6
Salsa di peperoncini rossi	0,6
Taro	0,6
Zucca	0,6
Lampone	0,598

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Pomodoro	0,594
Muschio irlandese	0,593
Pomodori arancioni	0,593
Sundae alla fragola	0,59
Zampa di maiale in umido	0,585
Vongole in vasetto	0,578
Macedonia di frutta tropicale	0,562
Pasta con verdure	0,56
Foglie di amaranto bollite	0,559
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	0,559
Gamberetti in scatola	0,558
Patata dolce	0,557
Agnello con verdure	0,554
Broccoli bolliti	0,553
Broccoli bolliti (senza sale)	0,553
Igname tropicale	0,552
Insalata	0,55
Lattuga asparago	0,55
Zuppa di granchi	0,55
Pasta con formaggio	0,545
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,545
Noce di cocco	0,54
Tacchino con verdure	0,539
Patate dolci bollite	0,538
Pomodori bolliti	0,532
Cipollotti	0,525
Senape (salsa)	0,523
Latte al malto	0,519
Tarassaco bollito	0,514
Birra	0,513
Zucchine bollite	0,513
Zucchine bollite (senza sale)	0,513
Prosciutto e verdure	0,512
Cavolfiore	0,507
Spinaci surgelati	0,507
Brodo di pollo	0,505
Fagioli borlotti in scatola	0,504
Acetosa	0,5
Ananas	0,5
Basella, spinacio indiano	0,5
Cavolo verde bollito	0,5
Cavolo verde bollito (senza sale)	0,5
Cicoria	0,5
Giuggiola essicata	0,5
Minestra di verdura	0,5
Pomodori verdi	0,5
Sambuco	0,5
Scorzoneria	0,5
Spinaci della Nuova Zelanda	0,5
Zucca dolce	0,5
Carotine	0,497
Zuppa di pinne di squalo	0,493
Insalata con gamberetti	0,49
Spinaci bolliti	0,49
Spinaci bolliti (senza sale)	0,49
Fagioli navy in scatola	0,487

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Salsa barbecue	0,487
Zucchine	0,487
Germogli di alfa alfa	0,481
Peperone verde	0,48
Fagioli cannellini	0,479
Peperoni rossi bolliti	0,477
Peperoni verdi bolliti	0,477
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	0,477
Biscotti gocciolate	0,473
Adobo	0,47
Broccoli surgelati	0,47
Ciambelle al cioccolato	0,47
Laminaria	0,47
Noce nera	0,47
Zucchina centenaria	0,47
Carote surgelate	0,464
Zuppa di piselli	0,462
Fagiolini e patate	0,46
Fico d'India	0,46
Insalata con uovo e formaggio	0,45
Succo di mora	0,446
Salsa di carne (pollo)	0,443
Testa in cassetta	0,44
Cavolo cinese bollito	0,437
Caprino morbido	0,43
Kumquat	0,429
Crema di nocciole e cioccolato	0,427
Sedano rapa bollito	0,427
Sedano rapa bollito (senza sale)	0,427
Vaniglia (estratto)	0,425
Zucchina centenaria bollita	0,42
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	0,42
Cavolo rosso	0,418
Mirtillo	0,418
Latte di pecora	0,417
Prugna	0,417
Insalata valeriana	0,415
Zucca bollita	0,413
Zucca bollita (senza sale)	0,413
Fagioli in scatola	0,411
Foglie di rapa bollite	0,411
Foglie di rapa bollite (senza sale)	0,411
Cavolfiore bollito	0,41
Cavolfiore bollito (senza sale)	0,41
Fagiolini serpenti	0,41
Nopal	0,41
Fagioli in umido	0,408
Acerola	0,4
Amarena	0,4
Bietola	0,4
Cavolo rapa	0,4
Cipolla d'inverno	0,4
Dessert con yogurt alla pesca	0,4
Fico	0,4
Foglie di barbabietola	0,4
Indivia	0,4

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Melone cinese da conserva	0,4
Porro	0,4
Radici di cicoria	0,4
Rapa	0,4
Succo d'arancia	0,4
Succo di acerola	0,4
Succo di prugna e arancia	0,396
Birra light	0,391
Fragola	0,386
Salsa di rafano o cren	0,386
Patate dolci	0,384
Brie	0,38
Albicocche sciroppate	0,376
Mandarino	0,376
Lattuga riccia	0,375
Macedonia	0,374
Bietole bollite	0,36
Bietole bollite (senza sale)	0,36
Lattuga	0,357
Papaya	0,357
Fagioli dell'occhio in scatola	0,354
Vongole	0,35
Kiwi	0,341
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	0,34
Succo d'arancia e pompelmo	0,336
Barbabietola	0,334
Barbabietola bollita	0,331
Barbabietola bollita (senza sale)	0,331
Strudel	0,33
Cipolla essiccata (in polvere)	0,321
Lattuga rossa	0,321
Biscotti al burro	0,32
Sedano	0,32
Sedano bollito	0,319
Sedano bollito (senza sale)	0,319
Zuppa di asparagi	0,319
Cernia	0,313
Lattuga romana	0,313
Fiori di zucca bolliti	0,31
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	0,31
Cocco essiccato	0,305
Rucola	0,305
Succo di mela e prugna	0,301
Cardi	0,3
Germogli di bambù bolliti (con sale)	0,3
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	0,3
Lappa	0,3
Rabarbaro	0,3
Ravanello bianco	0,3
Ribes nero	0,3
Riso e pollo	0,3
Succo di pera	0,3
Uva spina	0,3
Rapa bollita	0,299
Rapa bollita (senza sale)	0,299
Noce brasiliana	0,295

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Caffè d'orzo	0,294
Cardi bolliti	0,294
Cardi bolliti (senza sale)	0,294
Melagrana	0,293
Nettare di pesca	0,288
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	0,288
Mangostano sciroppato	0,286
Ananas sciroppato	0,284
Arancia	0,282
Caffè solubile	0,282
Kiwi giallo (gold)	0,28
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,277
Grana	0,271
Insalata di patate	0,27
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	0,267
Succo d'arancia e albicocca	0,267
Succo d'arancia, mela e banane	0,263
Fagioli di Lima in scatola	0,261
Nettare di albicocca	0,26
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	0,26
Radicchio	0,255
Pompelmo	0,25
Cavolo bollito	0,248
Cavolo bollito (senza sale)	0,248
Gelato con biscotto	0,237
Olive verdi	0,237
Cavolo	0,234
Succo di melagrana	0,233
Gelato al cioccolato	0,226
Fungo del muschio	0,224
Vino rosso (Merlot)	0,224
Vino rosso da tavola	0,224
Yogurt scremato al cioccolato	0,223
Caffè decaffeinato	0,222
Spaghetto di riso	0,221
Surimi	0,22
Zampa di maiale in salamoia	0,22
Pera-mela	0,219
Banane e tapioca	0,218
Fratteglie di maiale	0,215
Shake alla vaniglia (fast food)	0,213
Spumante dolce	0,213
Spumante secco	0,213
Succo di mela e pesca	0,213
Glassa al cocco	0,212
Pepe bianco	0,212
Latte condensato	0,21
Neufchatel	0,21
Succo d'arancia e carote	0,21
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	0,207
Prugne e tapioca	0,206
Minestra di fagioli	0,205
Tilsit	0,205
Succo d'arancia (conservato)	0,201
Dessert con mango e tapioca	0,2
Farfaraccio	0,2

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Lime	0,2
Medusa sotto sale	0,2
Mela cotogna	0,2
Porri bolliti	0,2
Porri bolliti (senza sale)	0,2
Scalogno	0,2
Succo di pompelmo	0,2
Succo di pompelmo rosa	0,2
Torta alle pesche	0,2
Uovo d'anatra	0,2
Succo d'ananas	0,199
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	0,199
Albicocca e tapioca	0,196
Cheesecake	0,195
Succo di mela e susina	0,195
Tofu	0,195
Succo d'arancia e ananas	0,194
Caffè	0,191
Torta alla crema	0,191
Dessrert con yogurt alla banana	0,19
Fonduta	0,19
Tequila sunrise	0,19
Uovo d'oca	0,189
Uva	0,188
Salsa agrodolce	0,187
Nettare di guava	0,185
Succo d'arancia e mela	0,185
Pere e ananas	0,183
Banane e ananas con tapioca	0,182
Nespola	0,18
Succo d'arancia e banane	0,18
Anguria	0,178
Tabasco	0,178
Latte umano	0,177
Dolcetti al cioccolato	0,176
Gelato ricoperto di cioccolato	0,175
Shake alla frutta (fast food)	0,175
Gelato alla fragola	0,17
Zuppa di gamberi	0,17
Cipolle bollite	0,165
Cipolle bollite (senza sale)	0,165
Shake al cioccolato (fast food)	0,161
Indivia belga	0,16
Succo di frutta con yogurt scremato	0,16
Limburger	0,158
Pera	0,157
Provolone	0,156
Ciliegia	0,154
Senape con miele	0,151
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,151
Fontina	0,15
Nettare di papaya	0,15
Uovo di quaglia	0,15
Caramelle al caramello	0,148
Milk shake alla vaniglia	0,146
Mousse al cioccolato	0,146

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Liquore al caffè	0,144
Latte e cioccolato	0,142
Succo di lime	0,142
Ceci in scatola	0,14
Dessert con yogurt al mirtillo	0,14
Succo di mela e banana	0,14
Gelato con gocce di cioccolato	0,139
McFlurry (McDonald's)	0,139
Bevanda al cioccolato	0,137
Zuppa di sedano	0,136
Cipolla dolce	0,133
Latte e cacao	0,133
Succo d'uva	0,133
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	0,133
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,132
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,131
Biscotti al cocco	0,13
Nettare di pera	0,128
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	0,128
Milk shake al cioccolato	0,124
Yogurt bianco scremato	0,124
Lattuga iceberg	0,123
Miele	0,121
Shake alla fragola (McDonald's)	0,121
Caviale	0,12
Nettare di Guanabana	0,12
Glassa al cioccolato	0,119
Pina colada	0,118
Cipolla	0,116
Gelato fior di latte	0,116
Sundae al caramello (McDonald's)	0,114
Yogurt intero alla frutta	0,114
Fagioli cannellini in scatola	0,113
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,11
Zucchero di canna	0,11
Panna acida	0,109
Succo di mela e uva	0,109
Fiocchi di latte	0,108
Vino bianco (Chardonnay)	0,108
Vino bianco da tavola	0,108
Yogurt magro alla vaniglia	0,107
Gruviera	0,106
Albume	0,105
Eggnog	0,105
Mozzarella light	0,105
Mela e lampone	0,104
Mozzarella	0,104
Ricotta	0,104
Mela e mirtilli	0,103
Mirtillo palustre (cranberry)	0,101
Fiocchi di latte (con verdure)	0,1
Kaki	0,1
Limone	0,1
Mela selvatica	0,1
Ribes rosso	0,1
Succo di mandarino	0,1

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Vino da cucina	0,1
Yogurt magro alla frutta	0,1
Cetriolo (con la buccia)	0,098
Budino al cioccolato	0,096
Gelato al cioccolato (soft)	0,095
Mela cotta	0,095
Latte scremato	0,094
Succo di mela e ciliegia	0,094
Latte scremato (1% di grasso)	0,093
Monterey	0,093
Salsa tartara	0,093
Emmental	0,092
Latte parzialmente scremato	0,092
Latte di bufala	0,091
Mela	0,091
Mela (con la buccia)	0,091
Succo di limone	0,091
Latticello	0,09
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,09
Latte intero	0,089
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	0,087
Latte intero alta qualità	0,084
Budino al creme caramel	0,082
Edam o edammer	0,082
Uovo fritto	0,082
Acqua di cocco	0,08
Cheddar	0,08
Cheshire	0,08
Mele sminuzzate	0,08
Nettare di mango	0,08
Marshmallows	0,078
Ricotta light	0,078
Pecorino	0,077
Marmellata di mele	0,076
Uova strapazzate	0,076
Uovo	0,075
Yogurt bianco	0,075
Budino alla vaniglia	0,074
Siero del latte	0,074
Mele sciroppate	0,073
Succo di mela	0,073
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	0,073
Nettare di tamarindo	0,07
Panna spray	0,07
Succo di mela e mirtillo	0,07
Omelette	0,064
Uovo sodo	0,064
Uovo in camicia	0,063
Port salut	0,06
Panna da caffetteria	0,057
Alga agar	0,055
Marmellata d'arance	0,052
Daiquiri	0,051
Whisky	0,05
Horchata	0,047
Burro	0,042

Alimento	Niacina (vitamina B3 o PP) mg/100gr
Burro salato	0,042
Panna da cucina	0,042
Cocktail analcolico (succo di mirtili)	0,041
Panna da montare	0,039
Sottilette	0,038
Cetriolo	0,037
Olive nere	0,037
Marmellata di albicocche	0,036
Salsa di formaggio	0,024
Tuorlo	0,024
Uovo di tacchino	0,024
Margarina	0,023
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	0,023
Margarina senza sale	0,023
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	0,023
Burro light con sale	0,02
Burro light senza sale	0,02
Whiskey sour	0,02
Limonata	0,016
Sprite	0,015
Caramelle gombose	0,01
Maionese	0,01
Caramelle di gelatina	0,008
Caramelle dure	0,007