

Livsmedel (mg/100 gram)	Vitamin B1 µg	Vitamin B3 ekv.	Vitamin B6	Vitamin B12 µg	folat µg	C-vitamin	D-vitamin
Böner/ärter							
Bruna bönor, torkade	0,55	5,9	0,3	0	394	0	0
Gröna eller gula ärtor, torkade	0,82	6,1	0,08	0	33	1	0
Linser, torkade	0,37	6	0,6	0	433	0	0
Sojabönor, torkade	1,1	7,9	0,81	0	375	0	0
Kikärtor, torkade	0,31	5,4	0,54	0	557	3	0
Kidneybönor	0,08	1,8	0,07	0	29	0	0
Gröna ärter	0,41	3	0,17	0	65	40	0
Frön							
Pumpafrön, torkade	0,21	5,8	0,09	0	60	0	0
Sesamfrön, torkade utan skal	0,72	9,1	0,04	0	97	0	0
Solrosfrön, torkade	2,3	8,3	1,25	0	60	3	0
Krossade linfrön	1,64	6,1	0,47	0	87	1	0
Nötter							
Cashewnötter	0,2	4	0,26	0	69	0	0
Jordnötter, rostade saltade	0,29	19,3	0,4	0	105	0	0
Sötmandel, torkad	0,21	6,7	0,11	0	59	0	0
Ost							
Ost (28 % fett)	0,02	6,4	0,04	1,5	33	0	0,19
Parmesanost (30 % fett)	0,04	10	0,1	1,6	8	0	0,21
Fetaost (25 % fett)	0,04	4,9	0,23	1,3	18	0	0,17
Mjök/smör							
Mjök (3 %)	0,04	0,9	0,04	0,42	5	0	0,02
Mellanmjök (1,5 %), D-berikad	0,04	0,9	0,04	0,4	6	0	0,47
Vispgrädde (40%)	0,03	0,5	0,03	0,26	3	0	0,28

Livsmedel (mg/100 gram)	Vitamin B1 µg	Vitamin B3 ekv.	Vitamin B6	Vitamin B12 µg	folat µg	C-vitamin	D-vitamin
Craime Fraiche (34 %)	0,03	0,6	0,03	0,18	8	0	0,24
Yoghurt (naturell 3 % fett)	0,04	0,9	0,04	0,24	11	0	0,02
Smör (80 %)	0,01	0,2	0	0	3	0	0,56
Bregott (60 %) D-berikat	0,01	0,3	0,01	0,1	3	0	7,5
Olja mm							
Olivolja (innehåller järn, vitamin E och A)	0	0	0	0	0	0	0
Rapsolja (innehåller vitamin E)	0	0	0	0	0	0	0
Solrosolja (Innehåller vitamin E)	0	0	0	0	0	0	0
Linfröolja (Innehåller vitamin A, K + lite E)	0	0	0	0	0	0	0
Hampfröolja	0	0	0	0	0	0	0
Fågel							
Kyckling	0,07	12,1	0,43	0,4	23	0	0,4
Kalkon	0,07	8,5	0,47	0,4	9	0	0,4
Fläsk och kött							
Fläskfilé	0,83	12,3	0,54	0,76	3	0	0,57
Skinka, innanlår	0,83	12,4	0,54	0,76	3	0	0,57
Lammstek	0,17	9,9	0,2	1,2	2	0	0,4
Biff, nöt	0,08	9,7	0,48	1,4	12	0	0,5
Märgpipa, bog	0,08	8,1	0,58	1,2	12	0	0,6
Lever, kalv	0,23	16,9	0,9	60	1790	32	0,25
Rådjur/ren	0,26	9	0,44	6,3	6	0	0,28
Blodpudding	0,04	2,9	0,08	0,14	5	0	0,1
Falukorv (23 % fett)	0,13	3,8	0,15	1,1	4	0	0,2
Fisk							
Lax, odlad norsk fjordlax (mer selen i vild)	0,22	11,6	0,62	6,9	10	0	11,3

Livsmedel (mg/100 gram)	Vitamin B1 µg	Vitamin B3 ekv.	Vitamin B6	Vitamin B12 µg	folat µg	C-vitamin	D-vitamin
Räkor, kokta							
Tonfisk i olja, konserv	0,05	17,2	0,43	2,2	15	0	5,8
Torsk	0,05	5,1	0,23	0,8	12	2	1
Makrill	0,13	15,5	0,73	6,78	11	0	12,8
Inlagd sill	0,03	5,5	0,12	5,2	5	0	5
Strömming	0,11	5,6	0,37	10	5	0	9,2
Ägg							
Ägg, helt rått	0,08	3,8	0,1	1,47	86	0	1,43
Spannmål							
Bovete, hela krossade korn	0,39	5,4	0,4	0	40	0	0
Bovetemjöl	0,35	3,8	0,28	0	20	0	0
Havregryn, ångpreparerade	0,69	3,1	0,18	0	56	0	0
Vetegroddar	1,72	8,4	1,82	0	330	0	0
Vetekli	0,66	25,8	1,35	0	260	0	0
Vetemjöl	0,18	2,3	0,11	0	23	2	0
Makaroner/spagetti, okokta							
Makaroner/spagetti, okokta	0,09	3,8	0,06	0	12	0	0
Ris (vitt) okokt	0,04	1,8	0,56	0	9	0	0
Ris (råris) okokt	0,4	7	0,6	0	14	0	0
Quinoa, röd okokt	0,1	1,1	0,13	0	87	0	0
Kakaopulver							
Kakaopulver	0,11	6	0,07	0	38	0	0
Buljong, kött (folat mer o fisk/grönsaksbuljong)							
Buljong, kött (folat mer o fisk/grönsaksbuljong)	0	2,8	0	3,16	63	0	0,32
Grönsaker							
Aubergin	0,9	0,8	0,09	0	18	2	0
Squash	0,07	0,6	0,09	0	22	9	0

Livsmedel (mg/100 gram)	Vitamin B1 µg	Vitamin B3 ekv.	Vitamin B6	Vitamin B12 µg	folat µg	C-vitamin	D-vitamin
Majs (konserv)	0,05	1,5	0,2	0	32	5	0
Paprika, gul	0,05	1,1	0,35	0	55	205	0
Lök (purjolök mer vit C och folat)	0,04	0,4	0,16	0	20	6	0
Vitlök	0,2	1,8	0,13	0	3	31	0
Oliver	0	0,2	0,02	0	10	0	0
Broccoli (anticancerogena ämnen)	0,08	1,2	0,21	0	175	83	0
Nässlor, färska (mycket A-vitamin)	0,2	1,8	0,28	0	194	175	
Gurka	0,02	0,3	0,04	0	14	9	0
Isbergssallad	0,4	0,3	0,05	0	56	4	0
Mangold (mycket vitamin A)	0,04	0,7	0,2	0	30	30	0
Spenat (mycket vitamin A)	0,08	0,9	0,14	0	120	24	0
Persilja (mycket A-vitamin)	0,12	2,1	0,2	0	183	182	0
Tomat (selen i torkade)	0,03	0,9	0,1	0	21	20	0
Tomat (krossad)	0,05	0,9	0,09	0	24	15	0
Vitkål (rå fibrer/bakterier/enzymer)	0,05	0,6	0,1	0	57	36	0
Selleri, stjälkselleri	0,04	0,6	0,09	0	9	7	0
Rotfrukter							
Morot (mycket A-vitamin)	0,04	0,9	0,12	0	14	6	0
Morot (konserverad) (mycket A-vitamin)	0,02	0,5	0,11	0	8	3	0
Palsternacka, rå	0,09	1	0,11	0	67	6	0
Kålrot, rå	0,05	1,2	0,17	0	19	36	0
Potatis, rå	0,07	2,4	0,22	0	18	24	0
Sötpotatis, rå Lmv ej uppgifter)							
Rotselleri, rå	0,05	1,3	0,2	0	12	11	0
Frukt och bär							
Äpple	0,01	0,2	0,03	0	2	12	0

Druvkärnolja,