

Продукты богатые витамином В3 (ниацин)



свекла



индейка



курица



лосось



тунец



филе рыбы-меч



семена
подсолнечника



арахис

Источник данных:
Nutrition Almanac,
John D. Kirschmann
and Nutrition Search, Inc.

Здоровые дети

healthy-kids.ru