

Top BIOTIN-Quellen



TIERISCH

GEHALT pro 100 Gramm	
Hühnerleber	210 µg
Lammleber	130 µg
Rinderleber gekocht	121 µg
Kalbsniere gekocht	81 µg
Austern	41 µg
Eier gekocht	25 µg
Makrele	7 µg
Camembert	6 µg

VEGAN ♥

GEHALT pro 100 Gramm	
Hefeflocken	200 µg
Erdnüsse, geröstet	82 µg
Haselnüsse	62 µg
Sonnenblumenkerne	56 µg
Mandeln	48 µg
Weizenkleie	44 µg
Walnüsse	36 µg
Grünkohl, roh	36 µg
Macadamia-Nüsse, geröstet und gesalzen	34 µg
Erbsen, getrocknet	34 µg
Sojabohnen	23 µg
Linsen, getrocknet	22 µg
Haferflocken	20 µg
Leinsamen	20 µg
Kakao, rein	20 µg
Weizenkeime	17 µg
Champignons, gekocht	15 µg
Pfifferlinge	14 µg
Sesamsamen, geröstet	11 µg
grüne Sojabohnen (Edamame), roh	11 µg
Avocados	10 µg

Biotin trägt bei...

zur Erhaltung normaler Haare & Haut
zum normalen Energiestoffwechsel
zum normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen
zur Erhaltung normaler Schleimhäute
zur normalen Funktion des Nervensystems

Empfohlene Tagesdosis:

40 µg Erwachsene & Schwangere
45 µg Stillende

Tipp: Dämpfe statt zu kochen (ca. 40 % Biotin-Verlust beim Kochen!) oder verwende das Kochwasser weiter.

Mehr Infos zu Biotin findest du unter
cospheera.net/biotin-lebensmittel

**Ich genieße täglich,
was mich von innen
heraus nährt.**