

Aliments riches en vitamine B1 (ou thiamine)

Teneur en thiamine (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
10							Levure alimentaire
1 - 3		Germe de blé Céréales de petit déjeuner enrichies	Jambon sec Jambon cru	Graine de tournesol Noix du Brésil			
0,8 - 1,0			Filet de porc rôti Jambon cuit Poitrine de porc fumée				
0,6 - 0,8		Farine de soja	Filet de bacon cuit Jambon fumé Chorizo sec Rôti de porc cuit Bacon fumé cuit	Cacahuète Farine de soja Graine de sésame			
0,5 - 0,6		Muesli Flocon d'avoine	Échine de porc rôtie Côtelette de porc grillée Saucisson sec	Mélange graines salées et raisins secs Pistache Noisette			
0,4 - 0,5		Blé tendre Farine de blé complet Farine de sarrasin	Lard maigre frais Rognon de boeuf cuit Travers de porc braisé	Noix de cajou Noix		Sole	Boisson au chocolat en poudre

Teneur en thiamine (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
0,3 - 0,4	Lait en poudre	Riz complet cru Farine de seigle Pain complet	Rognon de veau braisé Rognon d'agneau braisé Foie d'agneau cuit Pâté de campagne Pigeon rôti Saucisse cocktail Saucisse de Strasbourg Saucisse de Francfort			Carrelet	Brioche Croissant Friand à la viande Croissant au jambon Hamburger
0,25 - 0,30			Salami Foie de volaille cuit Viande de canard rôtie Saucisse de Toulouse Saucisse de Montbéliard Saucisse de Morteaux Chair à saucisse	Cacahuète grillée et salée Petit pois cuit		Thon rouge	Pizza

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL