

Thiamine content (mg) per 100g of edible portion of foods that are frequently consumed in Cambodia¹³

Food (in English)	Food (in Khmer)	Thiamine (mg)
Galangal, root, fresh	រំដេង	1.10
Peanut, groundnut, seed, whole skin, dry	សណ្តែកដី	1.10
Pork meat, lean, raw	សាច់ជ្រូក	0.90
Mungbean, seed, green, dry, raw	សណ្តែកខៀវ	0.73
Pork, rib, deboned, raw	សាច់ឆ្អឹងជម្ងឺជ្រូក	0.65
Shallot, bulb, raw	ខ្លឹមក្រហម	0.43
Acacia pennata, leaves	ស្តុំ	0.37
Tamarind, fruit, ripe, peeled	អំពិលខ្ចុំ	0.36
Chili, dried,	ម្ទេសក្រៀម	0.31
Maize (corn), white, whole grain, raw	ពោត	0.30
Tamarind, young pod, raw	អំពិលខ្លឹម	0.30
Banana, flower and bud, raw, fresh	ក្រយូងចេក	0.28
Garlic, fresh, raw	ខ្លឹមស	0.24
Leech lime, leaf, fresh	ស្លឹកក្រូចសើច	0.20
Tamarind, young leaf, fresh raw	ស្លឹកអំពិល	0.20
Winged bean, pod, green, fresh, raw	ពពាយ	0.18
Bird chili, small, fresh	ម្ទេស	0.18
Bread, wheat, white	នំប៉័ង	0.18
Fish, Mystus wolffi, raw	ត្រីកញ្ចុះ	0.17
Yard long bean, pod, green, fresh, raw	សណ្តែកគូ	0.15
Frog, raw	កង្កែប	0.14
Water mimosa, raw	កញ្ជ្រោត	0.13
Egg, duck, whole, raw	ពងទា	0.13
Taro, tuber, fresh, raw	មើមត្រាវ	0.12
Fish, Rasbora, raw, dried	ត្រីចង្វា	0.12
Cake, butter	នំពងទា	0.12
Sweet potato, white, raw	ដំឡូងជ្វា	0.11
Ivy gourd, leaf, raw	ស្លឹកបាស	0.11
Mackerel, short-bodied, raw	ត្រីកាម៉ុង	0.11
Mushroom, Chinese/shiitake, dry	ផ្សិតចិន	0.10
Mushroom	ផ្សិតស	0.10
Mungbean, sprout, raw	សណ្តែកបណ្តុះ	0.10
Pumpkin, young leaf, fresh	ត្រួយល្ពៅ	0.10
Sweet basil, leaf, raw	ដំនាងរង	0.10
Rice, white, polished, raw	អង្ករ	0.09

Food (in English)	Food (in Khmer)	Thiamine (mg)
Bamboo shoot, spring variety fresh	ទំពាំង	0.08
Eggplant, purple, raw	ត្រប់រ៉ែង	0.07
Broccoli, stem, fresh	ដើមខាត់ណា	0.07

Flowering white cabbage	ស្ពៃចង្កឹះ	0.07
Water spinach/Morning glory, raw	ត្រកួន	0.07
Freshwater river shrimp (Macrobrachium)	កំពិស	0.07
Tomato, fresh raw,	ប៉េងប៉ោះ	0.06
Pumpkin, raw	ល្ពៅ	0.06
Guava, white flesh, fresh,	ត្រាបែក	0.06
Orange, green skin, fresh, peeled	ក្រូចពោសាត់	0.06
Banana, plantain banana, ripe, peeled	ចេកអំបូង	0.06
Banana, silver bluggoe, ripe, peeled	ចេកណាំរ៉ាំ	0.06
Chicken, breast, raw	សាច់មាន់ សាច់ទ្រូង	0.06
Beef, shank, raw	សាច់គោ, សាច់ភ្លៅ	0.06
Radish, Chinese, white, raw	នៃថាវ	0.05
Gourd, sponge, fresh	ននោង	0.05
Spring onion, leave and stem, fresh	ស្លឹកខ្ចីម	0.05
Carrot, peeled, raw	ការុត	0.05
Holy basil, leaf, fresh, raw	ដីម្រះព្រៅ	0.05
Banana, unripe, peeled	ចេកណាំរ៉ាំខ្ចី	0.05
Sugar, granulated	ស្ករស	0.05
Pepper, black, powder, raw	ម្រេច	0.05
Ginger, root, mature, fresh	មើមខ្ចី	0.04
Cucumber, small, fresh, raw	ត្រសក់	0.04
Toddy palm, thicken sap	ស្ករត្នោត	0.04
Nile tilapia, raw	ត្រីទីឡាញ៉ា	0.04
Striped snake-head fish, raw	ត្រីផ្នក់	0.04
Coconut milk, powder, instant	ខ្លឹះដូង	0.04
Noodle, rice flour, wet	នំបញ្ចក	0.04
Turmeric	រមៀត	0.03
Onion, large, fresh	ខ្ចីមបារាំង	0.03
Papaya, unripe, peeled	ល្អងខ្ចី	0.03
Water lily, stem, fresh raw	ព្រាលិត	0.03
Climbing perch, raw	ត្រីក្រាញ់	0.03
Coconut juice, per 100ml	ទឹកដូង	0.03
Sauce, soy	ទឹកស៊ីអ៊ុវ	0.03
Gourd, wax, mixed variety	ត្រឡាច	0.02
Lime	ក្រូចឆ្មារ	0.02
Amaranth, spineless, fresh	ផ្លិ (ស)	0.02
Pork, skin, fried	ស្បែកជ្រូក	0.02
Striped catfish, raw	ត្រីប្រា	0.02

Food (in English)	Food (in Khmer)	Thiamine (mg)
Common silver barb, raw	ត្រីឆ្កិន	0.02
Fish, Siamese mud carp, raw	ត្រីវៀល	0.02
Coffee, roasted	កាហ្វេ	0.02
Shrimp, fermented	កាពិ	0.01
Catfish, Gunther's walking, raw	ត្រីអណ្តែង	0.01

Black paddy crab, raw	ក្តាម	0.01
Pork, lard	ខ្នាញ់ជ្រូក	0.01
Cabbage, Chinese, salted	ស្ពៃជ្រូក	0.01
Sauce, fish	ទឹកត្រី	0.01
Oil, soybean	ប្រេងសណ្តែក	0.00
Salt, table	អំបិល	0.00
Soybean, fermented	សៀង	0.00
Lemon grass, leaf, fresh, raw	គល់ស្លឹកក្រៃ	*0.07
Long coriander (cilantro) leaves, raw	ជីរណា	*0.07

* Corrected value

Good sources of thiamine, defined as those providing 25% of the male adult's daily recommended intake per portion of food (i.e. 0.30mg), are highlighted in green