Alimentos ricos en Vitamina B12

Contenido expresado en mcg por cada 100 gr. de porción comestible del producto.

Alimentos	Vitamina B12 em 100 g de alimento
Hígado de res a la plancha	87 mcg
Mariscos al vapor	99 mcg
Ostras cocidas	26,2 mcg
Hígado de pollo cocido	19 mcg
Corazón de res cocinado	12 mcg
Arenque cocido	10 mcg
Cangrejo cocido	9 mcg
Salmón cocido	1,3 mcg
Trucha a la plancha	2,2 mcg
Queso mozzarella	1,7 mcg
Leche de vaca en polvo	2 mcg
Pechuga de Pollo sin piel cc	0,25 mcg
Carne cocida	2,5 mcg
Atún	11,7 mcg

Fuente: tuasaude.com