

TOP15 VITAMIN B12 LEBENSMITTEL



RINDERLEBER

65 µg

1



KAVIAR

20 µg

2



MAKRELE

19 µg

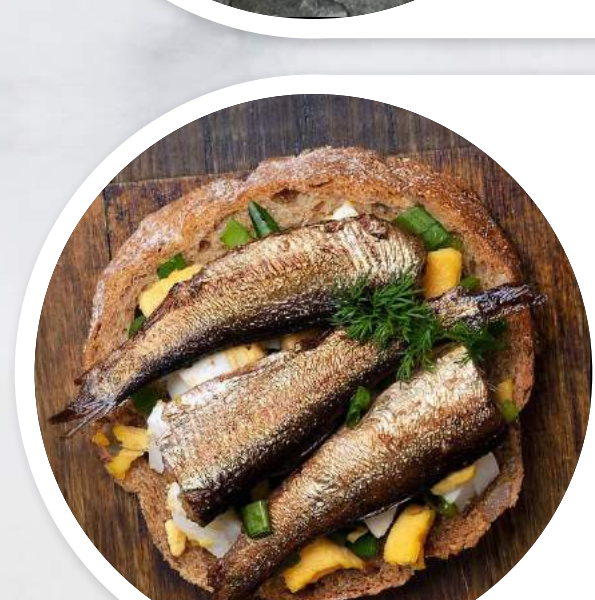
3



AUSTER

15 µg

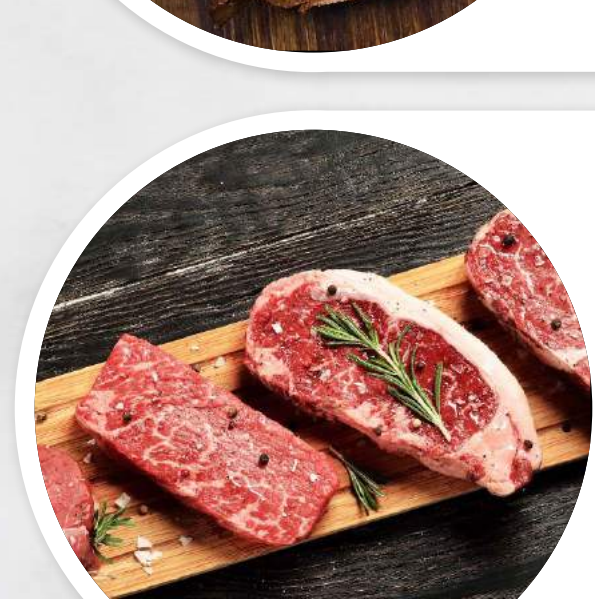
4



HERING

8,5 µg

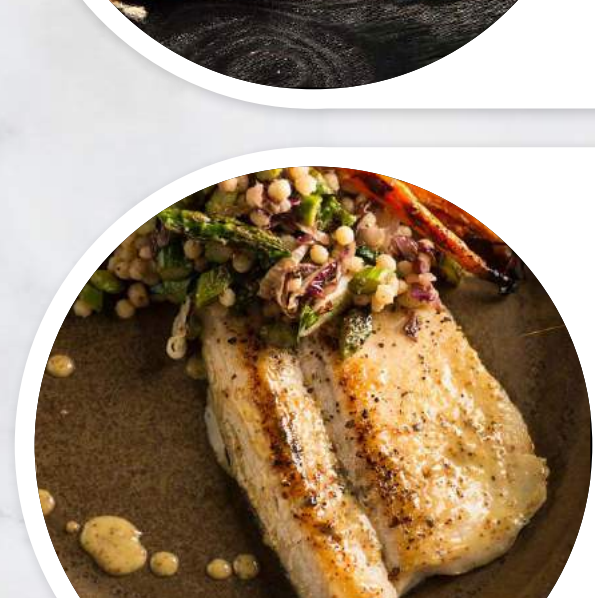
5



RIND(MAGER)

5 µg

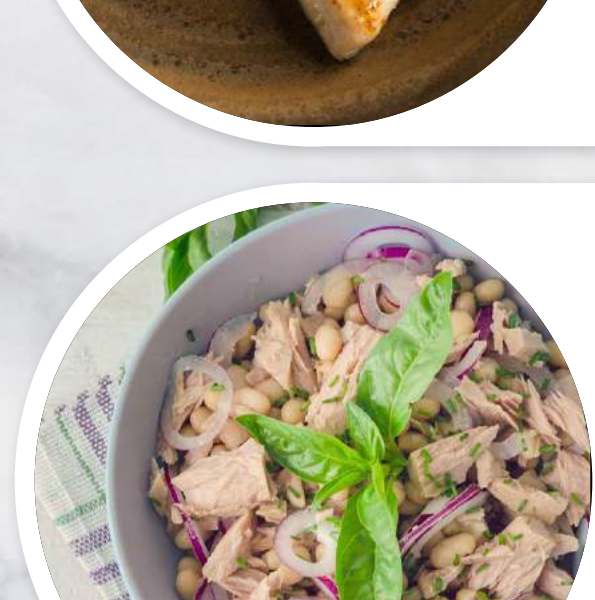
6



FORELLE

4,5 µg

7



THUNFISCH

4,3 µg

8



WOLFSBARSCH

3,7 µg

9



EMMENTALER

3,1 µg

10



CAMEMBERT

3,1 µg

11



EI

1,8 µg

12



SCHOLLE

1,5 µg

13



FRISCHKÄSE

0,8 µg

14



HÜTTENKÄSE

0,7 µg

15

Die Werte können je nach Qualität und Zubereitung des jeweiligen Lebensmittels etwas schwanken.