

# TOP15 ALIMENTI CHE CONTENGONO VITAMINA B12



**FEGATO  
DI MANZO**

65 µg

1



**CAVIALE**

20 µg

2



**SGOMBRO**

19 µg

3



**OSTRICA**

15 µg

4



**ARINGA**

8,5 µg

5



**CARNE DI  
MANZO (MAGRA)**

5 µg

6



**TROTA**

4,5 µg

7



**TONNO**

4,3 µg

8



EMMENTALER  
**BRANZINO**

3,7 µg

9



**EMMENTALER**

3,1 µg

10



**CAMEMBERT**

3,1 µg

11



**UOVA**

1,8 µg

12



**PLATESSA**

1,5 µg

13



**FORMAGGIO  
SPALMABILE**

0,8 µg

14



**FIOCCHI  
DI LATTE**

0,7 µg

15

*I valori possono variare a seconda della qualità e della preparazione degli alimenti.*

COPYRIGHT

img01@Elena\_Danileikor, img02@Lisovskaya, img03@Elena\_Danileiko, img04@Lisovskaya, img05@Nadezhda\_Nesterova, img06@davidchukalexey, img07@rudisill, img08@NelliSyr, img09@Elena\_Danileiko, img10@ivandzyuba, img11@Vladlenaazima, img12@mediaphotos, img13@NRuedisueli, img14@kobeza, img15@letterberry