

Tabla de contenido de vitamina B₁₂

Contenido de vitamina B₁₂ en los alimentos	
Raciones de alimentos	Vitamina B₁₂
Moluscos enlatados (almejas) (85 g)	84.1 µg
Sardinas (125 g)	35,5 µg
Hígado de ternera (100 g)	100 µg
Carne magra de cerdo o de ternera (100 g)	2 µg
Pechuga de pollo y conejo (100 g)	11 µg
Sardinas enlatadas en aceite (85 g)	25,6 µg
Atún, bonito o caballa enlatados en aceite (85 g)	4,2 µg
Calamares y similares (100 g)	1,3 µg
1 huevo entero (60 g)	1,2 µg
1 vaso de leche (200 cm ³)	0,8 µg
1 yogur natural (125 g)	0,5 µg
Queso de bola o emmental (40 g)	0,8 µg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.