

**Taula de contingut de vitamina B<sub>12</sub>**

<b>Contingut de Vitamina B<sub>12</sub> en els aliments</b>	
<b>Racions d'aliments</b>	<b>Vitamina B<sub>12</sub></b>
Mol·luscs enllaunats (cloïsses) (85 g)	84.1 µg
Sardines (125 g)	35,5 µg
Fetge de vedella (100 g)	100 µg
Carn magra de porc o de vedella (100 g)	2 µg
Pit de pollastre i conill (100 g)	11 µg
Sardines enllaunades amb oli (85 g)	25,6 µg
Tonyina, bonítol o verat enllaunats amb oli (85 g)	4,2 µg
Calamars i similars (100 g)	1,3 µg
1 ou sencer (60 g)	1,2 µg
1 got de llet (200 cm <sup>3</sup> )	0,8 µg
1 iogurt natural (125 g)	0,5 µg
Formatge de bola o emmental (40 g)	0,8 µg

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