



## ALIMENTOS QUE DESTACAN POR SU CONTENIDO EN VITAMINA B12

**LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B12**

 <b>Sardinas</b> 29 mcg	 <b>Hígado</b> 15 mcg	 <b>Mejillones</b> 15 mcg	 <b>Trucha</b> 4 mcg
 <b>Lomo cerdo</b> 3 mcg	 <b>Huevo</b> 2 mcg	 <b>Queso</b> 1,2-2 mcg	 <b>Yogur</b> 0,3 mcg

VITAMINA B12 POR 100G. SE RECOMIENDA 2-3 MCG AL DÍA

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
LÁCTEOS Y DERIVADOS	
CARNES Y EMBUTIDOS	Hígados, riñones, jamón serrano.
PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS	Sardinas, mejillones, pulpo, ostras.
HUEVOS	
FRUTOS SECOS	
CEREALES Y DERIVADOS	
LEGUMBRES	
FRUTAS	
VERDURAS Y HORTALIZAS	
GRASAS	
OTROS	Jalea real.