

Vitamin-B12 in Lebensmitteln

(Angaben in µg/100g)

Milch, Joghurt, Quark, Sahne

Kuhmilch, 3,5% Fett – 0,4 µg

Joghurt, 3,5% Fett – 0,4 µg

Kondensmilch, 10% Fett – 0,5 µg

saure Sahne – 0,3 µg

Schlagsahne – 0,4 µg

Magerquark – 0,9 µg

Körniger Frischkäse – 2 µg

Käse

Camembert, 60% Fett i. Tr. – 2,6 µg

Edelpilzkäse, 50% Fett i. Tr. – 0,6 µg

Edamer, 45% Fett i. Tr. – 2,1 µg

Emmentaler, 45% Fett i. Tr. – 3,1 µg

Gorgonzola – 1,2 µg

Gruyère, 45% Fett i. Tr. – 2 µg

Schmelzkäse, 60% Fett i. Tr. – 0,3 µg

Vitamin-B12 in Lebensmitteln

(Angaben in µg/100g)



Fisch und Meeresfrüchte

Hering – 8,5 µg

Kabeljau – 1,2 µg

Makrele – 9 µg

Seelachs – 3,5 µg

Lachs – 2,9 µg

Thunfisch – 4,3 µg

Austern – 15 µg

Krabben – 1,7 µg

Wurst und Ei

Salami – 1,4 µg

gekochter Schinken – 0,6 µg

Blutwurst – 41 µg

1 Ei – 1,9 µg

Eigelb – 2 µg

Eiklar – 0,1 µg

Vitamin-B12 in Lebensmitteln

(Angaben in $\mu\text{g}/100\text{g}$)



Fleisch

Rindfleisch, mager – 5 μg

Rinderleber – 65 μg

Brathuhn – 0,4 μg

Lammfleisch, mager – 2,7 μg

Kalbfleisch, mager – 2 μg

Schweinefleisch, mager – 2 μg

Wild, zum Beispiel Hase – 1 μg

alle Angaben ohne Gewähr.

Quelle: Elmadfa, I. et al.: Die große GU Kalorien und Nährwerttabelle, Gräfe und Unzer-Verlag, 2012/2013