

Lebensmittel mit guter Nährstoffdichte für Vitamin B₁₂

Lebensmittel	Energiegehalt (kcal/100g) ¹	Vitamin-B ₁₂ -Gehalt (ug/100g) ²	Vitamin-B ₁₂ -Nährstoffdichte (ug /kcal) ³
Nährstoffdichte sehr hoch			
Rinderleber	165	65	0,39
Mittlere Nährstoffdichte			
Austern	199	14,5	0,07
Rindfleisch, mager	139	5,0	0,035
Makrele	262	9,0	0,034
Rotbarsch	120	3,5	0,032
Hering	291	8,5	0,029
Camembert	299	3,1	0,01
Quark	72	0,9	0,01
Hühnerei	155	1,8	0,01
Mäßige Nährstoffdichte			
Emmentaler	382	3,1	0,008
Schweinfleisch	120	1,0	0,008
Hackfleisch	241	1,5	0,006
Joghurt	59	0,4	0,006
Kuhmilch	64	0,4	0,006
Gouda	356	1,9	0,005
Geringe Nährstoffdichte			
Schafsmilch	108	0,5	0,0046
Bratwurst	297	1,3	0,0043
Salami	336	1,4	0,004
Geflügelfleisch	109	0,5	0,003
Ziegenmilch	69	0,1	0,001

¹Google-Suche; ² Prof. Dr. Helmuth Hesecker, Dipl. oec. troph. Beate Hesecker; *Die Nährwerttabelle*, 2. Aufl., 2012, Neuer Umschau Buchverlag³; ug pro 100g : kcal pro 100g