

Podcast «meine gesundheit – online»

# Nährwerttabelle

## Vitamin B12



Lebensmittel	B12 Gehalt pro 100g essbarer Anteil
Rindsfilet	2 µg
Rindsleber	65 µg
Kalbsfilet	1.2 µg
Kalbsleber	60 µg
Schweinsvoressen	1 µg
Pouletbrust	0.4 µg
Salami	1.8 µg
Egli Filet	1 µg
Lachs	6.9 µg
Thunfisch	6.8 µg
Milch	0.1 µg
Ei	1.6 µg
Brie Käse	2.1 µg
Emmentaler Käse	3.1 µg
Feta	1.1 µg

Zu den  
Episoden:



Scan mich

meine  gesundheit-online.ch