

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Fegato di agnello	90,05
Fegato di vitello	59,85
Fegato	59,3
Fegato d'anatra	54
Fegato d'oca	54
Rognone di agnello	52,41
Fegato di tacchino	49,4
Polpo in umido	36
Rognone di vitello	28,2
Rognone	27,5
Fegato di maiale	26
Cozze alla marinara	24
Fegatini di pollo fritti	21,13
Caviale	20
Polpo	20
Kellogg's Special K	19,4
Kellogg's all-bran	18,8
Aringa affumicata	18,7
Vongole in vasetto	18,63
Fegatini di pollo in umido	16,85
Fegatini di pollo	16,58
Pancreas di maiale	16,4
Ostriche	16,2
Pancreas	14
Cuore di vitello	13,76
Aringa	13,67
Animelle di vitello	13,38
Frattaglie di pollo fritte	13,31
Frattaglie di cappone crude	12,95
Cervello di vitello	12,2
Cozze	12
Sgombro sotto sale	12
Granchio in umido	11,5
Frattaglie di pollo crude	11,41
Cervello di agnello	11,3
Vongole	11,28
Cuore di agnello	10,25
Aringa del Pacifico	10
Stoccafisso	10
Uova di pesce	10
Cervello di manzo	9,51
Kellogg's Rice Krispies	9,47
Kellogg's Corn Flakes	9,47
Frattaglie di pollo bollite	9,44
Tonno pinna blu	9,43
Paté de foie gras	9,4
Paté di fegato d'oca affumicato	9,4
Granchio	9
Sardine in salsa di pomodoro	9
Sardine sott'olio	8,94
Sgombro	8,71
Cuore	8,55
Rognone (rene) di maiale	8,49
Durello di tacchino in umido	8,08
Paté di fegato di pollo	8,07
Kellogg's frosties	8
Trota	7,79

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Cuore di pollo	7,29
Cuore di pollo in umido	7,29
Lingua di agnello	7,2
Carne di coniglio	7,16
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	7
Kellog's coco pops	6,92
Durello di tacchino	6,86
Kellogg's Special K con frutti rossi	6,8
Coniglio in umido	6,51
Carne di cervo	6,31
Carne di renna	6,31
Lingua di vitello	6,1
Animelle di agnello	6
Salmone rosso	5,95
Milza	5,68
Uovo d'anatra	5,4
Pesce serra	5,39
Milza di agnello	5,34
Milza di vitello	5,34
Uovo d'oca	5,1
Bran flakes (fiocchi di crusca)	5
Kellog's Berry Rice Krispies	5
Struzzo	4,97
Salmone in scatola	4,96
Trota iridea	4,3
Aringa marinata	4,27
Salmone argentato	4,17
Salmone rosa	4,15
Latte scremato in polvere	4,03
Medaglioni	3,98
Polmone d'agnello	3,93
Polmone di vitello	3,83
Polmone	3,81
Cuore di maiale	3,79
Lingua	3,79
Muesli	3,65
Osmero americano	3,44
Pesce latte	3,4
Carne per brasato	3,36
Emmental	3,34
Granchio in barattolo	3,33
Costolette	3,32
Milza di maiale	3,26
Salmone affumicato	3,26
Latte in polvere	3,25
Controfiletto	3,24
Spalla	3,21
Merluzzo nero	3,19
Salmone	3,18
Agnello	3,01
Anguilla	3
Carne di cavallo	3
Salmone keta	3
Seppie	3
Trota di mare	3
Tonno al naturale	2,99
Roast beef	2,91

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Storione affumicato	2,9
Pesce gatto	2,88
Lingua di maiale	2,84
Bistecca di bisonte	2,83
Salame italiano	2,8
Carne di agnello	2,77
Bistecca fiorentina	2,76
Polmone di maiale	2,75
Bistecca di sottofiletto	2,7
Salsiccia affumicata di suino e bovino	2,67
Filetto	2,6
Carne di beefalo	2,42
Wurstel di soia	2,35
Carne di bisonte	2,3
Mozzarella	2,28
Carne d'agnello	2,27
Spezzatino	2,27
Macinato magro	2,24
Carne macinata (10% grasso)	2,21
Rombo	2,2
Storione	2,2
Tonno bianco sott'olio	2,2
Tonno sott'olio	2,2
Cervello di maiale	2,19
Carne per hamburger	2,17
Carne macinata (20% grasso)	2,14
Timo (animelle)	2,13
Carne macinata (25% grasso)	2,11
Tilsit	2,1
Tonno pinne gialle	2,08
Carne macinata (30% grasso)	2,07
Polpette	2,05
Pesce lupo	2,03
Gambero d'acqua dolce	2
Luccio	2
Pesce persico	2
Red Bull senza zucchero	1,99
Merluzzo nordico	1,98
Costolette di agnello arrosto	1,96
Red Bull	1,96
Tuorlo	1,95
Butterfish	1,9
Tonnetto striato	1,9
Gamberi impanati e fritti	1,87
Pesce Asinello	1,83
Costolette di agnello	1,82
Punta di petto	1,81
Carne di bisonte macinata	1,79
Braciola di manzo	1,76
Pesce spada	1,7
Feta	1,69
Uovo di tacchino	1,69
Fontina	1,68
Carne di bufalo	1,66
Carne in scatola	1,66
Gamberi in umido	1,66
Brie	1,65

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Pesce Pollock	1,63
Gruviera	1,6
Insalata con gamberetti	1,6
Pesce Asinello affumicato	1,6
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	1,6
Surimi	1,6
Controfiletto di vitello brasato	1,59
Costolette di vitello arrosto	1,58
Pancetta cotta al microonde	1,58
Uovo di quaglia	1,58
Doppio hamburger	1,55
Edam o edammer	1,54
Carpa	1,53
Port salut	1,5
Controfiletto di vitello arrosto	1,49
Squalo	1,49
Carne di vitello brasata	1,48
Provolone	1,46
Wurstel di manzo	1,44
Aragosta in umido	1,43
Capasanta	1,41
Carne di vitello	1,4
Pesce pietra	1,39
Trippa	1,39
Powerade al limone-lime	1,37
Costolette di vitello	1,36
Carne di vitello macinata	1,34
Controfiletto di vitello	1,34
Arrosto di vitello	1,32
Salame "genovese"	1,32
Cheeseburger	1,31
Bastoncini di tacchino	1,3
Calamari	1,3
Camembert	1,3
Pancetta saltata in padella	1,3
Ricciola	1,3
Salmone reale	1,3
Wurstel di manzo e maiale	1,3
Doppio cheeseburger	1,28
Carne di manzo	1,26
Aragosta	1,25
Calamari fritti	1,23
Sottilette	1,23
Gorgonzola	1,22
Durello di pollo	1,21
Grana	1,2
Hamburger	1,2
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	1,18
Fianco	1,18
Lombata di vitello	1,18
Tonno bianco al naturale	1,17
Pancetta al forno	1,16
Lombata	1,15
Frattaglie di cappone in umido	1,14
Carne di capra	1,13
Sogliola e platessa	1,13
Pecorino	1,12

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Crocchette di pesce	1,11
Gamberi	1,11
Tacchino	1,11
Uovo sodo	1,11
Halibut	1,1
Costine di maiale brasate	1,08
Testa in cassetta	1,05
Brosmio	1,04
Durello di pollo in umido	1,04
Limburger	1,04
Lavarello o coregone	1
Tartaruga di mare	1
Salsiccia di vitello	0,98
Uovo fritto	0,97
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,93
Merluzzo	0,91
Rana pescatrice	0,9
Burrito con carne	0,89
Uovo	0,89
Acciughe sott'olio	0,88
Big Mac (McDonald's)	0,88
Coda di maiale	0,88
Panino al roast beef	0,88
Cheeseburger (McDonald's)	0,86
Coscia di fagiano	0,84
Fagiano	0,84
Pancia di maiale	0,84
Petto di fagiano	0,84
Cheddar	0,83
Cheshire	0,83
Fonduta	0,83
Hamburger (McDonald's)	0,83
Monterey	0,83
Frattaglie di maiale	0,82
Guanciale di maiale	0,82
Mozzarella light	0,82
Wurstel di tacchino	0,82
Bottatrice	0,8
Pizza	0,78
Bresaola	0,77
Prosciutto di Parma sgrassato	0,77
Omelette	0,76
Uova strapazzate	0,76
Biscotti savoiardi	0,75
Biscotti savoiardi senza limone	0,75
Filet-O-Fish (McDonald's)	0,74
Gamberetti in scatola	0,74
Lasagne alla bolognese	0,74
Nachos con formaggio	0,73
Orecchie di mare	0,73
Salsiccia di maiale	0,73
Latte di pecora	0,71
Uovo in camicia	0,71
Carne di maiale macinata	0,7
Pancetta	0,69
Braciola di maiale	0,68
Burrito con fagioli e manzo	0,68

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Coppa	0,68
Grasso del maiale	0,67
Prosciutto di Parma	0,67
Macinato magro di maiale	0,64
Roquefort	0,64
Sovracosce di pollo crude	0,64
Acciughe	0,62
Yogurt bianco scremato	0,61
Cernia	0,6
Gelato con gocce di cioccolato	0,6
Lampuga	0,6
McFlurry (McDonald's)	0,6
Cosciotti di pollo crudi	0,57
Molva	0,56
Salame Milano	0,56
Yogurt intero alla frutta	0,56
Shake alla fragola (McDonald's)	0,55
Shake alla vaniglia (McDonald's)	0,55
Sundae al cioccolato (McDonald's)	0,55
Coscia di pollo	0,54
Prosciutto San Daniele sgrassato	0,54
Shake al cioccolato (McDonald's)	0,54
Wurstel di pollo	0,54
Gamberetti fritti	0,53
Latte parzialmente scremato	0,53
Yogurt magro alla vaniglia	0,53
Cotechino	0,52
Hot dog	0,52
Milk shake alla vaniglia	0,52
Salame Ungherese	0,52
Salami Italiani alla Cacciatora	0,52
Zampa di maiale	0,52
Pancetta arrotolata	0,51
Sundae al caramello (McDonald's)	0,51
Burrito con fagioli	0,5
Gelato al cioccolato (soft)	0,5
Latte scremato	0,5
Lumache di mare	0,5
Stufato di manzo in scatola	0,5
Yogurt alla mela, colato	0,5
Yogurt scremato al cioccolato	0,5
Fiocchi di latte (con verdure)	0,49
Gelato ricoperto di cioccolato	0,49
Latte e cacao	0,49
Oca	0,49
Oca arrosto	0,49
Sundae alla fragola (McDonald's)	0,49
Wurstel di maiale	0,49
Sugo di pesce	0,48
Fesa di tacchino	0,47
Latte scremato (1% di grasso)	0,47
Mousse al cioccolato	0,47
Petto di quaglia	0,47
Piccione	0,47
Prosciutto San Daniele	0,47
Quaglia	0,47
Yogurt magro alla frutta	0,47

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Biscottini	0,46
Latte al malto	0,46
Latticello	0,46
Yogurt light alla fragola	0,46
Zampone	0,46
Costine di maiale arrosto	0,45
Eggnog	0,45
Fiocchi di latte	0,45
Latte intero	0,45
Latte condensato	0,44
Petto di pollo al microonde	0,44
Salame Napoli	0,44
Dessert con yogurt al mirtillo	0,43
Dessert con yogurt alla pesca	0,43
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,43
Riso soffiato con latte intero e banane	0,43
Succo di frutta con yogurt scremato	0,43
Prosciutto crudo sgrassato	0,42
Sundae alla fragola	0,42
Ali di tacchino arrosto	0,41
Riso soffiato con latte intero	0,41
Sundae al cioccolato	0,41
Zampa di maiale in umido	0,41
Anatra	0,4
Anatra arrosto	0,4
Bastoncini di pollo	0,4
Gallina	0,4
Latte e cioccolato	0,4
Nachos con formaggio, fagioli e carne	0,4
Pollo	0,4
Sovracosce di pollo arrosto	0,4
Zampe di rana	0,4
Bisgnè non farcito	0,39
Cosciotti di pollo arrosto	0,39
Fesa di tacchino arrosto	0,39
Gelato fior di latte	0,39
Prosciutto di Modena sgrassato	0,39
Sundae al caramello	0,39
Ali di pollo crude	0,38
Bevanda al cioccolato	0,38
Cosciotti di tacchino arrosto	0,38
Costine di maiale	0,38
Prosciutto crudo	0,38
Faraona	0,37
Pan di spagna	0,37
Panino prosciutto e formaggio	0,37
Petto di pollo fritto	0,37
Tacchino arrosto	0,37
Yogurt bianco	0,37
Biscotti al burro	0,36
Budino al creme caramel	0,36
Cono al cioccolato	0,36
Latte di bufala	0,36
Latte intero alta qualità	0,36
Shake alla vaniglia (Burger King)	0,36
Cosce di pollo fritte	0,35
Pane grattugiato	0,35

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Ali di pollo arrosto	0,34
Ali di pollo fritte	0,34
Cosciotti di pollo fritti	0,34
Eclairs	0,34
Petto di pollo arrosto	0,34
Ricotta	0,34
Salsiccia di pollo	0,34
Shake al cioccolato (fast food)	0,34
Crocchette di pollo (McDonald's)	0,33
Manzo e verdure	0,33
Pollo fritto	0,33
Pollo impanato e fritto	0,33
Prosciutto di Modena	0,33
Sovracosce di pollo fritte	0,33
Speck dell'Alto Adige	0,33
Croissant al formaggio	0,32
Insalata taco	0,32
Milk shake al cioccolato	0,32
Riso con pollo	0,32
Pasta fresca all'uovo	0,31
Shake alla frutta (fast food)	0,31
Branzino o spigola	0,3
Budino al cioccolato	0,3
Budino alla vaniglia	0,3
Caramelle al caramello	0,3
Fiocchi d'avena con latte intero	0,3
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	0,3
Gelato alla fragola	0,3
Neufchatel	0,3
Riso soffiato con miele e latte intero	0,3
Trippa di maiale	0,3
Gelato al cioccolato	0,29
Panna spray	0,29
Polpette di pollo	0,29
Ricotta light	0,29
Spaghetti all'uovo	0,29
Cioccolato fondente extra (70-85%)	0,28
Mortadella	0,28
Panna acida	0,28
Pasta al sugo con polpette	0,28
Siero del latte	0,28
Crema di nocciole e cioccolato	0,27
Gallina in umido	0,27
Insalata con prosciutto e formaggio	0,26
Torta al burro	0,25
Torta di banane	0,25
Waffle	0,25
Cosce di pollo in umido	0,24
Pasta al ragù	0,24
Zuppa di gamberi	0,24
Cioccolato fondente (45-60%)	0,23
Cosciotti di pollo in umido	0,23
Lardo di maiale	0,23
Petto di pollo in umido	0,23
Polpette di tacchino	0,23
Prosciutto di tacchino	0,23
Ali di pollo in umido	0,22

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Biscotti alla frutta	0,22
Caprino	0,22
Cefalo o muggine	0,22
Pancake fatto in casa	0,22
Panna da caffetteria	0,22
Shake alla vaniglia (fast food)	0,22
Strudel	0,22
Sovracosce di pollo in umido	0,21
Zampa di maiale in salamoia	0,21
Croissant alla mela	0,2
Pancake al mirtillo	0,2
Panino per hamburger	0,2
Panna da cucina	0,2
Petto di pollo	0,2
Biscotti alla vaniglia	0,19
Caprino morbido	0,19
Pasta con sugo ai wurstel	0,19
Zuppa di pinne di squalo	0,19
Bocconcini di pollo	0,18
Cioccolato fondente (60-70%)	0,18
Pancake al burro	0,18
Panna da montare	0,18
Spalla grassa	0,18
Bignè alla crema	0,17
Biscotti marshmallow	0,17
Burro	0,17
Burro salato	0,17
Cheesecake	0,17
McChicken (McDonald's)	0,17
Torta alle noci pecan	0,17
Agnello con verdure	0,16
Brownies	0,16
Burrito con fagioli e formaggio	0,16
Croissant	0,16
Torta alla crema	0,16
Tortellini	0,16
Alosa	0,15
Fagiolini e patate	0,15
Frittelle di cipolle	0,15
Pane di patate	0,15
Pasta al formaggio	0,15
Crostini di pane	0,14
Insalata con uovo e formaggio	0,14
Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	0,14
Salsa di formaggio	0,14
Burro light con sale	0,13
Burro light senza sale	0,13
Dessert con yogurt alla banana	0,13
Dolce danese	0,13
Paté di pollo	0,13
Prosciutto cotto alta qualità	0,13
Prosciutto cotto scelto	0,13
Prosciutto cotto scelto sgrassato	0,13
Caprino stagionato	0,12
Crocchette di pollo	0,12
Insalata di patate	0,12
Torta al limone	0,12

Alimento	Vitamina B12 µg/100gr
Zuppa di lenticchie con prosciutto	0,12
Purè di patate istantaneo	0,11
Brodo di pesce	0,1
Champignon	0,1
Ciambelle al cioccolato	0,1
Doughnuts	0,1
Involtini primavera	0,1
Margarina	0,1
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	0,1
Margarina senza sale	0,1
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	0,1
Pane all'uovo	0,1
Riso e pollo	0,1
Salsa di carne (manzo)	0,1
Salsa di carne (pollo)	0,1
Salsa di carne (tacchino)	0,1
Zuppa di piselli e prosciutto	0,1
Zuppa di pollo e verdure	0,1
Zuppa di sedano	0,1
Albume	0,09
Biscotti di pasta frolla	0,09
Biscotti strudel al fico	0,09
Biscotti wafers	0,09
Crackers	0,09
Dolce danese al limone	0,09
Dolcetti al cioccolato	0,09
Insalata con pollo	0,09
Pancake	0,09
Prosciutto cotto	0,09
Prosciutto cotto sgrassato	0,09
Torta di zucca	0,09
Biscotti	0,08
Biscotti al burro con goccioline	0,08
Cracker al latte	0,08
Muffins al mirtillo	0,08
Tempè	0,08
Torta fritta al limone	0,08
Torta fritta alla ciliegia	0,08
Torta fritta alla frutta	0,08
Zuppa di granchi	0,08
Brodo di manzo	0,07
Insalata di patate con uova	0,07
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	0,07
Lievito secco attivo	0,07
Pane al germe di grano	0,07
Patate con formaggio e prosciutto	0,07
Purè di patate	0,07
Purè di patate (con burro)	0,07
Shortcake	0,07
Maionese light	0,06
Pasticcini crema e cioccolato	0,06
Torta al cocco	0,06
Torta allo zenzero	0,06
Torta paradiso	0,06
Brioche con gelato	0,05
Champignon grandi	0,05
Latte umano	0,05

