


VITAMINA B12

Crustáceos y Moluscos

Cantidades expresadas en microgramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina B12 microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Bígaros	27
Ostras	15
Percebe	15
Navaja	11,28
Mejillones	8
Mejillones en escabeche	7,7
Camarón	7
Pulpo	3
Cangrejo de río	2
Sepia	2
Vieira	1,8
Calamar	1,3
Carabinero	1,16
Bogavante	1
Cigalas	1
Gambas	1
Langosta	1
Langostino	1

Fuentes: FEN / BEDCA