

# VITAMINA B12

## Productos lácteos

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

Alimento	Vitamina B12 microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Queso manchego curado	1,5
Queso de cabrales	1,2
Queso de burgos	0,66
Requesón	0,6
Leche condensada	0,5
Natillas	0,5
Cuajada	0,3
Leche desnatada	0,3
Leche entera	0,3
Queso en porciones	0,3
Yogur	0,2
Flan	0,17
Leche de cabra	0,1

Fuentes: FEN / BEDCA