

VITAMINA B12

Pescados

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

Alimento	Vitamina B12 microgramos/100 g
Sardinias en aceite	28
Caviar	20
Ventresca de bonito	13
Caballa	10
Huevas	10
Jurel	10
Palometa	10
Arenque salado o ahumado	9
Sardina	8,5
Arenque	6
Raya	6
Trucha	5,2
Atún	5
Bonito	5
Pez espada	5
Reo	5
Salmón	5
Lubina	4
Cabracho	3,8
Anchoa salada en aceite	3,4
Salmón ahumado	3
Besugo	2,9
Sargo	2,9
Dorada	2,3
Abadejo	2
Bacaladilla	2
Mero	2
Rape	2
Rodaballo	2
Salmonete	2
Boquerón	1,9
Carpa	1,53
Cazón	1,49
Platija	1,13
Gallo	1,1
Anguila	1
Angula	1
Congrio	1
Halibut	1
Lenguado	1
Merluza	1
Pescadilla	1
Bacalao	0,53

Fuentes: FEN / BEDCA