

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA B12 (COBALAMINA) NOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	PESO (g)	VITAMINA B12 (mcg)
bife de fígado cozido	100	112
mariscos no vapor	100	99
ostras cozidas	100	27
fígado de frango cozido	100	19
ostras cruas	100	16
coração cozido	100	14
arenque cozido	100	10
caranqueijo cozido	100	9
truta cozida	100	5
salmão cozido	100	2,8
carne bovina cozida	100	2,5
carneiro cozido	100	2,4
atum cozido	100	1,8
camarão cozido	100	1,5
iogurte com baixo teor de gordura	245	1,4
leite desnatado	245	0,93
leite integral	245	0,87
queijo cottage	28,4	0,8
carne de porco cozida	100	0,6
ovo cozido	50	0,49
frango cozido (carne clara)	100	0,36
frango cozido (carne escura)	100	0,32
queijo cheddar	28,4	0,24