

Alimentos Ricos en Vitamina B12

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
100 Gr de Alimento	Cantidades
Hígado de res a la plancha	87 mcg
Mariscos al vapor	99 mcg
Ostras cocidas	26,2 mcg
Hígado de pollo cocido	19 mcg
Corazón de res cocinado	12 mcg
Arenque cocido	10 mcg
Cangrejo cocido	9 mcg
Salmón cocido	1,3 mcg
Trucha a la plancha	2,2 mcg

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
Queso mozzarella	1,7 mcg
Leche de vaca en polvo	2 mcg
Pechuga de Pollo sin piel cocido	0,25 mcg
Carne cocida	2,5 mcg
Atún	11,7 mcg