

ALIMENTO (100g)	Vitamina B12 (µg)
Hígado de cerdo	25
Riñón de ternera	25
Salmón	5
Yema de huevo cruda	4,7
Huevo de gallina entero	2,5
Queso de cabra, curado	1,5
Merluza fresca	1,1
Requesón	0,78
Pechuga de pollo	0,35
Leche de vaca, entera	0,3
Yogur tipo griego	0,2

<https://www.bedca.net/bdpub/index.php>