

# TOP 15 DES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B12



**FOIE**  
65 µg

1



**CAVIAR**  
20 µg

2



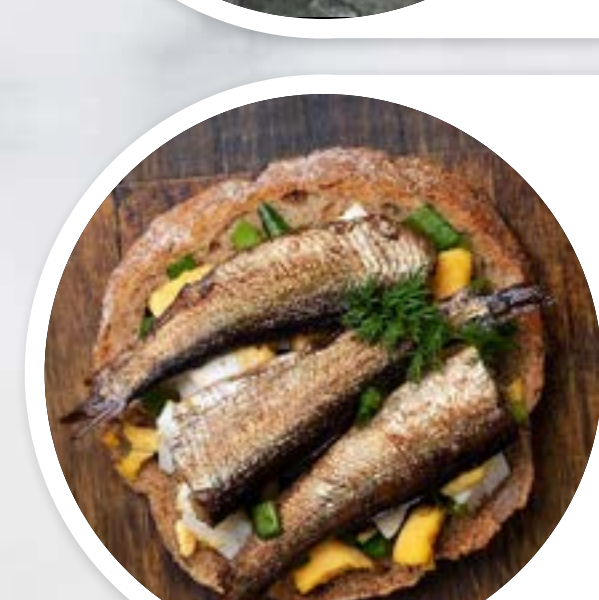
**MAQUEREAU**  
19 µg

3



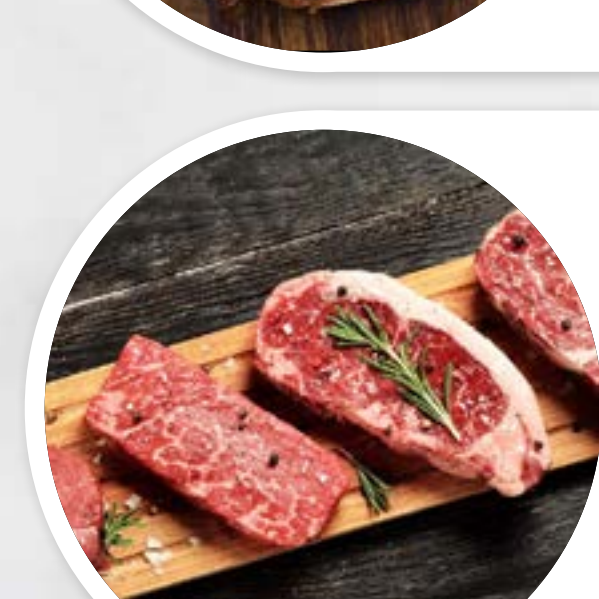
**HUÎTRES**  
15 µg

4



**HARENG**  
8,5 µg

5



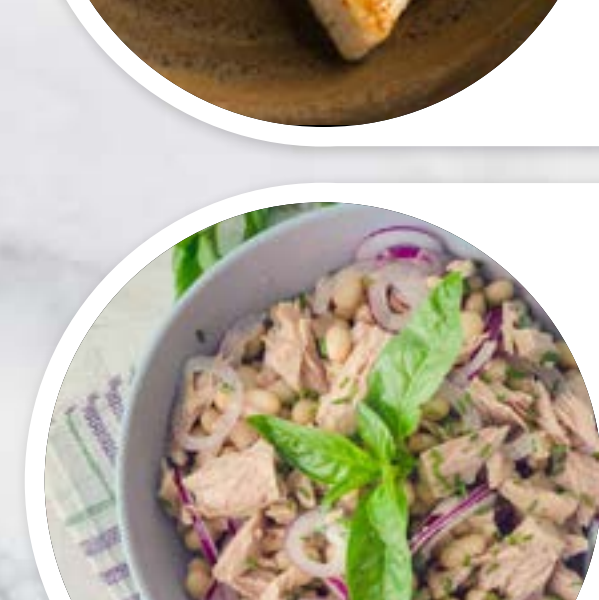
**BOEUF (MAIGRE)**  
5 µg

6



**TRUITE**  
4,5 µg

7



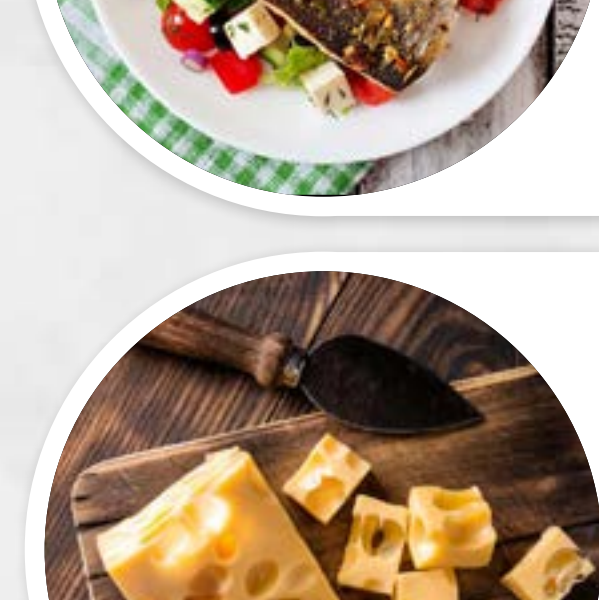
**THON**  
4,3 µg

8



**BAR**  
3,7 µg

9



**EMMENTAL**  
3,1 µg

10



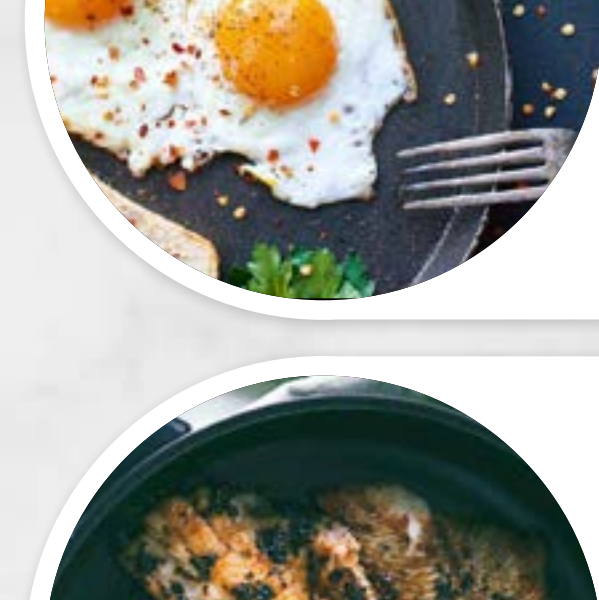
**CAMEMBERT**  
3,1 µg

11



**ŒUF**  
1,8 µg

12



**CARRELET**  
1,5 µg

13



**FROMAGE FRAIS**  
0,8 µg

14



**COTTAGE**  
0,7 µg

15

Les valeurs (données pour 100 g) peuvent différer en fonction de la qualité et de la préparation de chaque aliment.

COPYRIGHT

img01©Elena\_Danileikor, img02©Lisovskaya, img03©Elena\_Danileiko, img04©Lisovskaya, img05©Nadezhda\_Nesterova, img06©davidchukalexey, img07©rudisill, img08©NelliSyr, img09©Elena\_Danileiko, img10©ivandzyuba, img11©Vladlenaazima, img12©mediaphotos, img13©NRuedisueli, img14©kobeza, img15©letterberry