

Vit B12 Cianocobalamina (µg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado Cianocobalamina 3 µg	
HIGADO DE TERNERA	80,7
HIGADO DE VACA	65,0
RIÑÓN DE CORDERO	55,0
HIGADO DE CERDO	39,0
SARDINA EN ACEITE	29,6
SARDINILLA EN ACEITE	29,6
SARDINA	28,4
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	26,0
SARDINA EN ESCABECHE	26,0
HIGADO DE POLLO	25,0
RIÑÓN DE TERNERA	25,0
ALBONDIGAS EN CONSERVA	24,8
PAELLA DE MARISCO CONGELADA	21,3
CAVIAR	20,0
JAMON IBERICO	15,7
RINON DE CERDO	15,0
PERCEBE	15,0
OSTRA	15,0
CALLOS A LA MADRILENA (LATA)	13,8
SAN JACOBO CONGELADO	13,4
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	13,1
CORAZON DE VACA	13,0
SOLOMILLO DE BUEY	13,0
CARNE DE JABALI	12,0
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	11,4
PIZZA DE ATUN CONGELADA	11,2
CONEJO	11,0
FABADA EN CONSERVA	10,6
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	10,1
PALOMETA	10,0
HUEVAS FRESCAS	10,0
CABALLA EN ACEITE	9,8
CABALLA	9,0
ARENQUE	8,5
SESO DE CORDERO	8,0
MEJILLON	8,0
MEJILLON EN ESCABECHE	7,7
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	7,7
PIZZA ROMANA CONGELADA	7,2
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	7,2
LENGUA DE CORDERO	7,0
QUISQUILLA	7,0
JUREL	6,0
RAYA	6,0
MOLLEJA DE CORDERO	6,0
FOIE GRAS	5,9
SESO DE TERNERA	5,7
HUEVO DE PATO	5,4
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	5,4
CROQUETA DE MERLUZA CONGELADA	5,4
TRUCHA	5,2
BACALAO SALADO	5,0
BONITO EN ACEITE DE SOJA	5,0
PEZ ESPADA	5,0
ATUN EN ACEITE	5,0
BONITO EN ACEITE	5,0
LENGUA DE TERNERA	5,0

Vit B12 Cianocobalamina (µg por cada 100 g)	
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	4,9
ATUN EN ESCABECHE	4,3
ATUN	4,3
ATUN AL NATURAL	4,0
LUBINA	4,0
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	4,0
SALMON	3,9
PULMON DE CORDERO	3,9
LENGUA DE VACA	3,8
LOMO EMBUCHADO	3,8
LENGUA DE BUEY	3,8
PULMON DE TERNERA	3,8
CABRACHO	3,8
ANCHOA EN ACEITE	3,4
SOLOMILLO DE CERDO	3,1
CERDO MAGRO	3,1
CARNE DE CABALLO	3,0
BONITO	3,0
PULPO	3,0
SALMON AHUMADO	3,0
QUESO EMMENTAL	3,0
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	2,9
SARGO	2,9
BRECA	2,9
BESUGO	2,9
QUESO CAMEMBERT	2,8
SESO DE CERDO	2,8
PULMON DE CERDO	2,8
BACALADILLA	2,8
FUET	2,6
SALCHICHON	2,6
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	2,4
BOLLO TIPO DONETTE	2,4
MORTADELA	2,4
DORADA	2,3
SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR	2,3
LOMO DE CERDO	2,1
HUEVO DE GALLINA	2,1
LOMO DE TERNERA	2,0
CHULETA DE CERDO	2,0
PAVO	2,0
MUJOL	2,0
SALMONETE	2,0
SEPIA	2,0
SOLOMILLO DE TERNERA	2,0
CARNE DE VACA MAGRA	2,0
TERNERA MAGRA	2,0
MERO	2,0
CABRITO	2,0
YEMA DE HUEVO	2,0
CARNE DE VACA 2ªY3ª	2,0
PIERNA DE CORDERO	2,0
CARPA	2,0
RODABALLO	2,0
QUESO GRUYERE	2,0
REQUESON	2,0
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	2,0
CHOPPED DE CERDO	2,0

Vit B12 Cianocobalamina (µg por cada 100 g)	
BOQUERON	1,9
PESCADITOS	1,9
LANGOSTA	1,9
GAMBA ROJA	1,9
LANGOSTINO	1,9
PATO ENTERO	1,8
VIEIRA	1,8
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	1,7
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	1,7
MUSLO DE PAVO	1,7
QUESO BRIE	1,7
QUESO GOUDA	1,7
BOLLO TIPO DONUT	1,7
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	1,6
HUEVO DE CODORNIZ	1,6
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	1,6
PALITO DE CANGREJO	1,6
PALETA DE CORDERO	1,5
LECHE DE INICIO (POLVO)	1,5
QUESO MANCHEGO CURADO	1,5
PLATIJA	1,5
LECHE EN POLVO ENTERA	1,5
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	1,5
SALCHICHA FRESCA	1,5
QUESO DE CABRA CURADO	1,5
QUESO IDIAZABAL	1,5
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	1,5
QUESO TORTA DEL CASAR	1,5
QUESO DE CABRALES	1,5
QUESO DE ARZUA	1,5
QUESO TETILLA	1,5
QUESO DE CABRA TIERNO	1,5
QUESO PARMESANO	1,5
QUESO DE CABRA SEMICURADO	1,5
QUESO DE BOLA	1,5
CALLOS DE TERNERA	1,5
CAZON	1,5
TERNERA DE 2ª Y 3ª	1,4
QUESO MANCHEGO FRESCO	1,4
SALAMI	1,4
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	1,3
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	1,3
CACAO EN POLVO AZUCARADO	1,3
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	1,3
CALAMAR	1,3
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	1,3
CALAMAR EN SU TINTA	1,3
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	1,2
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	1,2
ABADEJO	1,2
BACALAO FRESCO	1,2

Vit B12 Cianocobalamina (µg por cada 100 g)	
QUESO GORGONZOLA	1,2
SOLOMILLO ANOJO	1,1
GALLO	1,1
ANOJO DE 2ª Y 3ª	1,1
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	1,1
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	1,1
MERLUZA	1,1
CHULETA DE CORDERO	1,1
PALMERA	1,1
VALENCIANA	1,1
CARNE SEMIGRASA DE VACA	1,0
MANITA DE CERDO	1,0
CHULETA DE TERNERA	1,0
TERNERA SEMIGRASA	1,0
LIEBRE	1,0
ANGULA	1,0
ANOJO LOMO	1,0
CONGRIO	1,0
ANGUILA	1,0
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	1,0
SOLOMILLO DE VACA	1,0
CARNE DE VACA GRASA	1,0
PESCADILLA	1,0
MERLUZA CONGELADA	1,0
CIGALA	1,0
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	1,0
BIZCOCHO	1,0
RAPE	1,0
PESCADILLA CONGELADA	1,0
QUESO CHEDDAR	1,0
LENGUADO	1,0
BOGAVANTE	1,0
PAN DE PERRITO	0,9
PAN TIPO HAMBURGUESA	0,9
CHORIZO	0,9
LONGANIZA	0,9
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	0,9
SALSA HOLANDESA	0,9
MEDIAS NOCHES	0,9
COSTILLA DE CERDO	0,9
SOBRASADA	0,9
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	0,9
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	0,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	0,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	0,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	0,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	0,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	0,9
MUESLI	0,9

Vit B12 Cianocobalamina (µg por cada 100 g)	
GLUCEMA SR	0,9
CHISTORRA	0,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	0,8
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	0,8
BARRITA DE CEREALES CON FRUTAS ROJAS	0,8
BARRITA DE CEREALES CON PEPITAS DE CHOCOLATE	0,8
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	0,8
FAISAN ENTERO	0,8
LENGUA DE CERDO	0,8
SALSA BOLONESA	0,8
CABEZA DE JABALI	0,8
QUESO GALLEGO	0,8
PROMOTE	0,8
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	0,8
NACHOS CON QUESO	0,7
BARRITA DE CEREALES CON MELOCOTON Y ALBARICOQUE	0,7
FORTIMEL	0,7
SOBAO	0,7
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	0,7
LECHE EN POLVO DESNATADA	0,7
CEREALES DE DESAYUNO A BASE DE TRIGO INTEGRAL CON AVELLANAS Y ALMENDRAS	0,7
MERITENE FIBRA	0,7
BATIDO HIPOCALORICO	0,7
QUESO DE BURGOS	0,7
CROQUETA DE MARISCO CONGELADA	0,7
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	0,7
QUESO MOZZARELLA	0,7
BARRITA DE FIBRA Y CHOCOLATE	0,6
BIZCOCHO DE FRUTA Y FIBRA	0,6
ENSURE FIBRA	0,6
FLAN DE HUEVO	0,6
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	0,6
QUESO ROQUEFORT	0,6
QUESO AZUL	0,6
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	0,6