Vitamin B12

Bedarf 0,004 mg

Täglich abgedeckt 0,0034 mg

Banane 100 g 0 mg

Honigmelone 100 g 0 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0 mg

Haferflocken 15 g 0 mg

Butterkäse 36 g 0,0007 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 0 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0 mg

Möhregegart 100 g 0 mg

Pastinake 100 g 0 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0 mg

Eisbergsalat 50 g 0 mg

Süßkartoffel 100 g 0 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 0 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 0 mg

Vollkornreis 245 g 0 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,0003 mg

Lachsgekocht 120 g 0,0032 mg

Eigelb 20 g 0,0004 mg

Skyr 200 g 0,002 mg

Macadamianuss 25 g 0 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0 mg

Kürbiskernepur 25 g 0 mg

Paranuss 4 g 0 mg

Walnuss 20 g 0 mg

Zucchinigegart 130 g 0 mg

Gurkegegart 130 g 0 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 mg