

Витамин В12 (Кобаламин)

Препоръчителна дневна доза Витамин В12 (кобаламин) в mg

Група	Дневна необходимост (mg)
Бebета (4 до под 12 месеца)	0.001
Деца (от 1 до под 4 години)	0.001
Деца (от 4 до под 7 години)	0.002
Деца (от 10 до под 13 години)	0.003
Юношески и възрастни (от 13 години)	0.004
Бременни жени	0.004
Кърмещи жени	0.005

Съдържание на витамин В12 – в mg – на 100 г храна

 Говежди черен дроб 0.65 mg	 Свински черен дроб 0.39 mg	 Агнешки черен дроб 0.35 mg	 Пилешки дроб 0.25 mg	 Леберкез 0.24 mg	 Миди 0.14 mg	 Скумрия 0.09 mg
 Херинга 0.08 mg	 Телешки черен дроб 0.07 mg	 Шницел от Сърна 0.06mg	 Пастет 0.05mg	 Риба тон 0.04mg	 Обезмаслено мляко на прах 0.04mg	 Червена риба 0.03 mg
 Конско филе 0.03 mg	 Салам 0.03 mg	 Камамбер 0.03 mg	 Емментал 0.03 mg	 Калмари 0.03 mg	 Агнешки котлет 0.03 mg	 Пушен салам 0.03 mg
 Козе месо 0.03 mg	 Едам 0.02 mg	 Сушена бирана мая 0.02 mg	 Хайвер 0.02 mg	 Октопод 0.02 mg	 Стриди 0.01 mg	 Заек 0.01 mg
 Омар 0.009 mg	 Извара постно сирене 0.008 mg	 Свинско рамо 0.007 mg	 Пиле 0.004 mg	 Мътеница 0.002 mg	 Крокети 0.002 mg	 Говеждо месо 0.002 mg
 Камбала 0.001 mg	 Яйце 0.001 mg	 Змиорка 0.001mg	 Бри 0.001 mg	 Пълномаслено мляко 0.001 mg	 Халибут 0.001 mg	 Картофено пюре 0.001 mg