

VITAMIN B12 LEBENSMITTEL

| FLEISCH | |
|---|------------------------------|
| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
| Rinderleber, roh | 65 |
| Kalbsleber, roh | 60 |
| Leber, Rind, Kalb, Schwein, roh (Durschnitt) | 55 |
| Schweineleber, roh | 39 |
| Kalbsniere, roh | 28 |
| Hirschentrecôte/Rib-Eye, roh | 6,3 |
| Rehragout, roh | 6,3 |
| Rehschnitzel, roh | 6,3 |
| Kalbsbries, roh | 6,0 |
| Leberwurst | 5,1 |
| Rinderschulterbraten, roh | 5,0 |
| Rinderzunge, roh | 5,0 |
| Wildschwein, roh (Durchschnitt) | 5,0 |
| Rinderhals, roh | 4,8 |
| Rinderbrust, roh | 4,6 |
| Zunge (Kalb und Rind), roh | 4,5 |
| Kalbszunge, roh | 4,0 |
| Lammkeule, roh | 3,6 |
| Lammkotelett, roh | 3,6 |
| Lammrücken (Lendenstück), roh | 3,6 |
| Lammgulasch, roh | 3,6 |
| Lamm/Schaf (ohne Innereien, exkl. Kotelett), roh | 3,3 |
| Rindfleisch (ohne Innereien, Rippensteak), roh (Durchschnitt) | 2,9 |
| Lammfilet, roh | 2,2 |
| Rindernacken, roh | 2,2 |
| Rinderfilet, roh | 2,0 |
| Rollschinken | 2,0 |
| Schweinehaxe, roh | 2,0 |
| Kalbsschulterbraten, roh | 1,7 |
| Kalbsbrust, roh | 1,6 |
| Kalbsgehacktes, roh | 1,6 |
| Kalbsgeschnetzeltes, roh | 1,6 |
| Kalbskotelett, roh | 1,6 |
| Kalbsnierstück (Steak), roh | 1,6 |
| Kalbsunterschale, roh | 1,6 |
| Kalbsgulasch, roh | 1,6 |
| Kalbfleisch (ohne Innereien, Kotelett), roh (Durchschnitt) | 1,5 |
| Wildfleisch (Durchschnitt), roh | 1,4 |
| Rindergehacktes, roh | 1,4 |
| Rinderribeye-Steak, roh | 1,4 |
| Rinderroastbeef, roh | 1,4 |
| Rinderunterschale, roh | 1,4 |

FLEISCH (FORTSETZUNG)

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|---|------------------------------|
| Rindertafelspitz (durchwachsen), roh | 1,4 |
| Rindertafelspitz (mager), roh | 1,4 |
| Rindergulasch, roh | 1,4 |
| Fleisch (ohne Innereien), roh (Durchschnitt) | 1,3 |
| Kalbfilet, roh | 1,2 |
| Rindergeschnetzeltes, roh | 1,2 |
| Kalbsnacken, roh | 1,1 |
| Hase, roh (Durchschnitt) | 1,0 |
| Hirsch, roh (Durchschnitt) | 1,0 |
| Kalbshaxe, roh | 1,0 |
| Reh, roh (Durchschnitt) | 1,0 |
| Schweinerippchen (Nierstück), roh | 1,0 |
| Schweinenacken, roh | 1,0 |
| Schnitzel (Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), roh (Durchschnitt) | 1,0 |
| Kotelett (Kalb, Schwein, Lamm), Durchschnitt | 0,9 |
| Schweineschulterbraten, roh | 0,9 |
| Gehacktes (Rind, Kalb, Schwein, Huhn), Durchschnitt | 0,9 |
| Geschnetzelte (Rind, Kalb, Schwein, Geflügel), (Durchschnitt) | 0,8 |
| Schweinegehacktes, roh | 0,8 |
| Hühnerschenkel mit Haut, roh | 0,8 |
| Schweinefleisch, roh (Durchschnitt) | 0,8 |
| Schweinedicke Rippe, roh | 0,7 |
| Schweinefilet, roh | 0,7 |
| Schweinegeschnetzeltes, roh | 0,7 |
| Schweinehalssteak, roh | 0,7 |
| Schweinekotelett, roh | 0,7 |
| Schweinenierstück, roh | 0,7 |
| Schweineunterschale, roh | 0,7 |
| Schweinegulasch, roh | 0,7 |
| Kalbsbratwurst | 0,6 |
| Putenbrust, Schnitzel/Geschnetzeltes, roh | 0,6 |
| Geflügelfleisch mit Haut, roh (Durchschnitt) | 0,5 |
| Geflügelfleisch, roh (Durchschnitt) | 0,5 |
| Geflügelfleisch ohne Haut, roh (Durchschnitt) | 0,4 |
| Hühnerbrust mit Haut, roh | 0,4 |
| Huhn, ganz mit Haut, roh | 0,4 |
| Hühnerschenkel ohne Haut, roh | 0,4 |
| Hühnerbrust ohne Haut, roh | 0,3 |

EIER

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|------------------------------|------------------------------|
| Hühnereigelb (Eidotter), roh | 3,4 |
| Hühnerei, ganz, roh | 1,3 |
| Hühnereiweiß, roh (Eiklar) | 0,3 |

FLEISCH- UND WURSTWAREN

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|--|------------------------------|
| Kochwürste (Durchschnitt) | 3,5 |
| Roh-/Dauerwürste (Durchschnitt) | 2,1 |
| Landjäger (Wurst) | 2,0 |
| Salametti | 1,9 |
| Trockenfleisch | 1,6 |
| Bierwurst | 1,5 |
| Rohwürste mit abgebrochener Reifung (Durchschnitt) | 1,2 |
| Blutwurst | 1,1 |
| Mortadella | 1,1 |
| Kohlwurst | 1,1 |
| Salami | 1,0 |
| Aufschnitt (Durchschnitt) | 0,9 |
| Geflügellyoner | 0,9 |
| Brühwürste, geräuchert (Durchschnitt) | 0,8 |
| Brühwürste, ungeräuchert (Durchschnitt) | 0,8 |
| Schützenwurst | 0,8 |
| Schweinswurst | 0,8 |
| Lyoner | 0,7 |
| Wiener Würstchen | 0,6 |
| Kochpökelfleisch (Durchschnitt) | 0,6 |
| Rohpökelfleisch (Durchschnitt) | 0,6 |
| Cervelat | 0,6 |
| Bauchspeck | 0,5 |
| Weißwurst | 0,4 |
| Schweinsbratwurst | 0,4 |
| Rohschinken | 0,4 |
| Kochspeck | 0,4 |
| Leberkäse | 0,3 |
| Coppa | 0,3 |
| Hinterschinken | 0,1 |

FISCH

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|---------------------------------|------------------------------|
| Sardellen in Öl, abgetropft | 21 |
| Sardellenpaste | 16 |
| Sardinen in Öl, abgetropft | 12 |
| Miesmuschel, roh | 8,0 |
| Lachs, roh (Wildfang/Zucht) | 6,9 |
| Thunfisch, roh | 6,8 |
| Rollmops | 6,6 |
| Sardine, roh | 6,0 |
| Fisch, roh (Durchschnitt) | 5,3 |
| Forelle, roh | 5,0 |
| Thunfisch in Öl, abgetropft | 5,0 |
| Geräucherter Lachs | 4,3 |
| Thunfisch in Wasser, abgetropft | 3,0 |

FISCH (FORTSETZUNG)

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|----------------------------------|------------------------------|
| Seehecht, roh | 2,1 |
| Hecht, roh | 2,0 |
| Scholle, roh | 1,5 |
| Dorsch, roh | 1,4 |
| Kalmar, roh | 1,3 |
| Seelachs, roh | 1,3 |
| Flussbarsch, roh | 1,0 |
| Renke (Felche), roh | 1,0 |
| Flunder, roh | 1,0 |
| Heilbutt, roh | 1,0 |
| Scampi (Kaisergranat), roh | 0,9 |
| Seezunge, roh | 0,8 |
| Surimi | 0,7 |
| Krustentiere, roh (Durchschnitt) | 0,5 |

KÄSE

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|---|------------------------------|
| Limburger Käse | 2,2 |
| Sbrinz (Schweizer Hartkäse) | 2,1 |
| Vacherin Mont d'Or (Weichkäse) | 2,1 |
| Schmelzkäse | 2,0 |
| St. Paulin (Käse) | 2,0 |
| Camembert, Rahmstufe | 1,9 |
| Reibkäse | 1,9 |
| Brie, vollfett | 1,8 |
| Camembert, vollfett | 1,8 |
| Tomme (Käse) | 1,8 |
| Camembert, halbfett | 1,8 |
| Parmesan | 1,8 |
| Emmentaler, vollfett | 1,7 |
| Tilsiter, pasteurisiert, vollfett | 1,6 |
| Schmelzkäse, viertelfett | 1,6 |
| Raclettekäse | 1,6 |
| Tête de Moine (Käse) | 1,6 |
| Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt) | 1,5 |
| Reblochon (Käse) | 1,5 |
| Weichkäse, Doppelrahmstufe | 1,5 |
| Weichkäse, Rahmstufe | 1,5 |
| Greyerzer, vollfett | 1,5 |
| Weichkäse (ohne fettreduzierte Varianten), Durchschnitt | 1,5 |
| Mozzarella | 1,4 |
| Weichkäse, vollfett | 1,4 |
| Tilsiter, Rohmilch, vollfett | 1,3 |
| Brie, Rahmstufe | 1,3 |
| Appenzeller, viertelfett | 1,3 |
| Schmelzkäse, Scheibe, vollfett | 1,2 |

KÄSE (FORTSETZUNG)

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|--|------------------------------|
| Appenzeller, vollfett | 1,1 |
| Gorgonzola | 0,9 |
| Käse in Salzlake, Kuhmilch | 0,9 |
| Berner Hobelkäse | 0,8 |
| Blauschimmelkäse (Durchschnitt) | 0,7 |
| Frischkäse, Doppelrahm | 0,6 |
| Käse in Salzlake, Schaf- und Ziegenmilch | 0,6 |
| Roquefort | 0,5 |
| Hüttenkäse, natur | 0,5 |
| Mascarpone | 0,3 |

MILCHPRODUKTE

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|-----------------------------|------------------------------|
| Crème double | 0,6 |
| Halbfettbutter | 0,5 |
| Kaffeesahne | 0,5 |
| Quark, natur, halbfett | 0,5 |
| Joghurt, natur, mager | 0,4 |
| Quark, natur, mager | 0,4 |
| Kondensmilch, ungezuckert | 0,4 |
| Quark, natur, Rahmstufe | 0,4 |
| Vollmilch, Frischmilch | 0,3 |
| Sahne (Durchschnitt) | 0,3 |
| Joghurt, natur | 0,3 |
| Fettarme Milch, Frischmilch | 0,3 |
| Sahne, fettreduziert | 0,3 |
| Schmand | 0,2 |
| Milch (Durchschnitt) | 0,2 |
| Buttermilch | 0,2 |
| Süße Molke | 0,2 |
| Crème fraîche | 0,2 |
| Fettarme Milch, H-Milch | 0,2 |
| Vollmilch, H-Milch | 0,2 |
| Schlagsahne | 0,2 |

SONSTIGES

| Lebensmittel | Vitamin B12 (µg je 100 g) |
|--|------------------------------|
| Knuspermüsli, angereichert | 2,1 |
| Malzgetränk mit Kakao, angereichertes Pulver | 2,0 |
| Energy Drink, gezuckert | 1,6 |
| Kokosnussdrink, mit Vitaminen angereichert | 0,4 |
| Mandeldrink, mit Vitaminen angereichert | 0,4 |
| Sojadrink, mit Vitaminen angereichert | 0,3 |
| Haferdrink, mit Vitaminen angereichert | 0,3 |