

Lebensmittel	Vitamin B12 Gehalt in µg/100 g
Steckmuschel (Klaffmuschel)	153,0
Nori-Alge, getrocknet	77,6
Rindfleisch, Leber	65,0
Hammel - Lamm, Niere	63,0
Kalbfleisch, Leber	60,0
Schweinefleisch, Leber	39,0
Hammel - Lamm, Leber	35,0
Rindfleisch, Niere	33,0
Hühnerleber	26,0
Kalbfleisch, Niere	25,0
Austern	15,0
Schweinefleisch, Niere	15,0
Salzhering	12,6
Ostseehering	11,0
Bückling	9,7
Makrele	9,0
Hering (Atlantikhering)	8,5
Miesmuschel (Blau- oder Pfahlmuschel)	8,0
Rindfleisch, Muskelfleisch (ohne Fett)	5,0
Lachs in Dosen	4,5
Thunfisch	4,3
Kalbfleisch, Zunge	4,0
Seelachs (Köhler)	3,5
Leberpastete	3,2
Camembert, 30% Fett i.Tr.	3,1
Hammel - Lamm, Keule (Schlegel)	3,0
Lachs (Salm)	2,9
Camembert, 45% Fett i.Tr.	2,8
Hammel - Lamm, Muskelfleisch (ohne Fett)	2,7
Frühstücksfleisch (Luncheon meat)	2,7
Camembert, 50% Fett i.Tr.	2,6
Tilsiter, 30% Fett i.Tr.	2,5
Trockenmolke	2,4
Camembert, 60% Fett i.Tr.	2,4
Tilsiter, 45% Fett i.Tr.	2,2
Rindfleisch, Hüfte	2,2
Edamer, 45% Fett i.Tr.	2,1
Körniger Frischkäse	2,0
Gruyère, 45% Fett i.Tr.	2,0
Kalbfleisch, Muskelfleisch (ohne Fett)	2,0
Rindfleisch, Filet	2,0
Rindfleisch, Oberschale	2,0
Schweinefleisch, Muskelfleisch (ohne Fett)	2,0
Hühnereigelb	2,0
Edamer, 40% Fett i.Tr.	1,9
Hühnerei (Gesamtinhalt)	1,9
Brie, 50% Fett i.Tr.	1,7
Garnele (Speisekrabbe)	1,7

Lebensmittel	Vitamin B12 Gehalt in µg/100 g
Trockenmilchpulver aus Vollmilch	1,5
Scholle	1,5
Münsterkäse, 45% Fett i.Tr.	1,4
Salami	1,4
Thunfisch in Öl (ganzer Inhalt)	1,3
Gorgonzola	1,2
Kabeljau (Dorsch)	1,2
Kalbfleisch, Bug (Schulter)	1,2
Chester, 50% Fett i.Tr.	1,0
Flunder	1,0
Heilbutt, Schwarzer (Grönland-Heilbutt)	1,0
Heilbutt, Weißer	1,0
Hummer	1,0
Aal, Flusaal	1,0
Aal, geräuchert	1,0
Stockfisch (Kabeljau, getrocknet)	1,0
Schweinefleisch, Schnitzel (Oberschale)	1,0
Hase	1,0
Magerquark	0,9
Speisequark, 20% Fett i.Tr.	0,8
Fasan	0,8
Rahmfrischkäse, 50% Fett i.Tr.	0,7
Speisequark, 40% Fett i.Tr.	0,7
Schellfisch	0,7
Speck, durchwachsen	0,7
Kräuterfrischkäse, 70% Fett i.Tr.	0,6
Edelpilzkäse, 50% Fett i.Tr.	0,6
Schweinefleisch, Bug (Schulter)	0,6
Schinken, gesalzen und gekocht	0,6
Schafmilch	0,5
Kondensmilch, 10% Fett	0,5
Kondensmilch, gezuckert, 8% Fett	0,5
Doppelrahmfrischkäse	0,5
Krebsfleisch in Dosen	0,5
Puter (Truthahn), Brust, ohne Haut	0,5
Butter, Milchhalbfett	0,5
Kuhmilch, H-Milch, 3,5% Fett	0,4
Kuhmilch, Rohmilch, Vorzugsmilch	0,4
Kuhmilch, Trinkmilch, 3,5% Fett	0,4
Kuhmilch, 1,5% Fett	0,4
Joghurt, 3,5%	0,4
Joghurt, fettarm, 1,5% Fett	0,4
Joghurt, mager, 0,1% Fett	0,4
Kondensmilch, 7,5% Fett	0,4
Sahne, 10% Fett (Kaffeesahne)	0,4
Sahne, 30% Fett (Schlagsahne)	0,4
Huhn, Brathuhn	0,4
Huhn, Brust, mit Haut	0,4

Lebensmittel	Vitamin B12 Gehalt in µg/100 g
Kuhmilch, 0,1% Fett	0,3
Stutenmilch	0,3
Saure Sahne (Rahm)	0,3
Schmelzkäse, 60% Fett i.Tr.	0,3
Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	0,3
Buttermilch	0,2
Molke	0,2
Ölsardinen in Dosen	0,2
Muttermilch	0,1
Ziegenmilch	0,1
Hühnereiklar	0,1
Butter (Süß- und Sauerrahm)	+
Sauerkraut, roh, abgetropft	*
Mozzarella	*
Gouda, 45% Fett i.Tr.	*
Limburger, 40% Fett i.Tr.	*
Limburger, 20% Fett i.Tr.	*
Parmesan, 37% Fett i.Tr.	*
Katfisch (Steinbeißer)	*
Rotbarsch (Goldbarsch)	*
Sardine	*
Sprotte	*
Steinbutt	*
Felchen (Renke)	*
Forelle (Bachforelle)	*
Hecht	*
Karpfen	*
Zander	*
Hering, mariniert (Bismarckhering)	*
Kaviar, echt (Russischer Kaviar)	*
Gans	*
Huhn, Keule (Schlegel), mit Haut	*
Puter (Truthahn), ausgewachsenes Tier	*
Puter (Truthahn), Keule, ohne Haut	*
Puter (Truthahn), Jungtier (Babyputer)	*
Hammel - Lamm, Brust	*
Kalbfleisch, Filet	*
Rindfleisch, Hochrippe (Dicke Rippe, Rostbraten)	*
Rindfleisch, Lende (Roastbeef)	*
Schweinefleisch, Kotelett	*
Wachtel	*
Frankfurter Würstchen	*
Butterschmalz	*

Abkürzungen: + = nur in Spuren enthalten | * = es liegen keine Daten vor