

TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA B12



1

UN PIATTO
DI VONGOLE
73,5 µg



5

UN PICCOLO
TRANCIO DI
SALMONE
6 µg



9

UN BICCHIERE DI
LATTE INTERO
0,5 µg



2

UN'ARINGA
24 µg



6

UNA PICCOLA
MOZZARELLA
DI BUFALA
2,1 µg



10

UN VASETTO DI
YOGURT MAGRO
0,3 µg



3

UN FILETTO
DI TROTA
12 µg



7

UN UOVO
1,3 µg



4

UNO SGOMBRO
10,5 µg



8

UNA COSCIA
DI POLLO
1 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI VITAMINA B12 PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

