

TOP 10 SMART Fonti di Vitamina B12 per porzione

1



VONGOLE
73,5 µg

5



SALMONE
6 µg

9



MOZZARELLA
1,7 µg

2



POLPO
30 µg

6



CALAMARI
4,5 µg

10



UOVO
1,3 µg

3



TROTA
12 µg

7



ORATA
3 µg

4



SGOMBRO
10,5 µg

8



TACCHINO
2 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
ADEGUATA
DI **VITAMINA B12** PER LA
POPOLAZIONE ADULTA



I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.