

Aliments riches en vitamine B12 (ou cobalamines)

Teneur en Cobalamines (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
65 - 70			Foie d'agneau cuit Foie de génisse cuit Foie de veau cuit				
30 - 40			Foie de volaille cuit Rognon d'agneau braisé Rognon de veau braisé Rognon de boeuf cuit				
15 - 30			Rognon de porc cuit			Huître crue Clam ou Palourde crus Bulot cuit Bigorneau cuit	
10 - 15			Coeur de boeuf cuit			Hareng fumé Sardine à l'huile Thon rouge cuit au four Moule cuite à l'eau Hareng grillé Hareng frit	

Teneur en Cobalamines (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
9 - 10			Lapin en ragoût			Sardine à la sauce tomate Maquereau cuit au four Maquereau frit	
8 - 9			Pâté de foie de volaille à tartiner Cervelle d'agneau cuite			Pilchard à la sauce tomate Thon cuit au four Hareng frais cru	
7 - 8						Raie cuite au four Crabe en conserve Filet de maquereau à la sauce tomate ou au vin blanc Maquereau fumé	
6 - 7			Pâté de foie de porc Pâté de campagne			Thon cru Raie crue Sardine crue Truite de rivière cuite	

Teneur en Cobalamines (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
5 - 6						Lieu noir Crabe poché Raie cuite au court-bouillon Truite arc-en-ciel Thon à l'huile en conserve	
4 - 5			Langue de boeuf cuite		Jaune d'oeuf cru	Saumon cuit à la vapeur Saumon fumé Hareng saur ou Rollmops	
3 - 4	Lait en poudre	Céréales de petit déjeuner chocolatées				Bar frais cru Homard cru Seiche crue Éperlan cru Roussette crue Cabillaud cuit à la vapeur Thon germon cuit à la vapeur Thon au naturel en conserve	
2 - 3	Camembert Carré de l'Est Emmental Edam		Cervelas Agneau rôti Faisan rôti Boeuf cuit Saucisson sec			Colin d'Alaska cru Haddock fumé Carrelet à la vapeur Filet d'anchois à l'huile	

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.