

# Продукты богатые витамином В12 (цианокобаламин)



говяжья печень



сыр



куриное яйцо,  
перепелиное яйцо



рыба



моллюски



молоко



кисломолочные  
продукты



картофель

Источник данных:  
Nutrition Almanac,  
John D. Kirschmann  
and Nutrition Search, Inc.

*Здоровые дети*

healthy-kids.ru