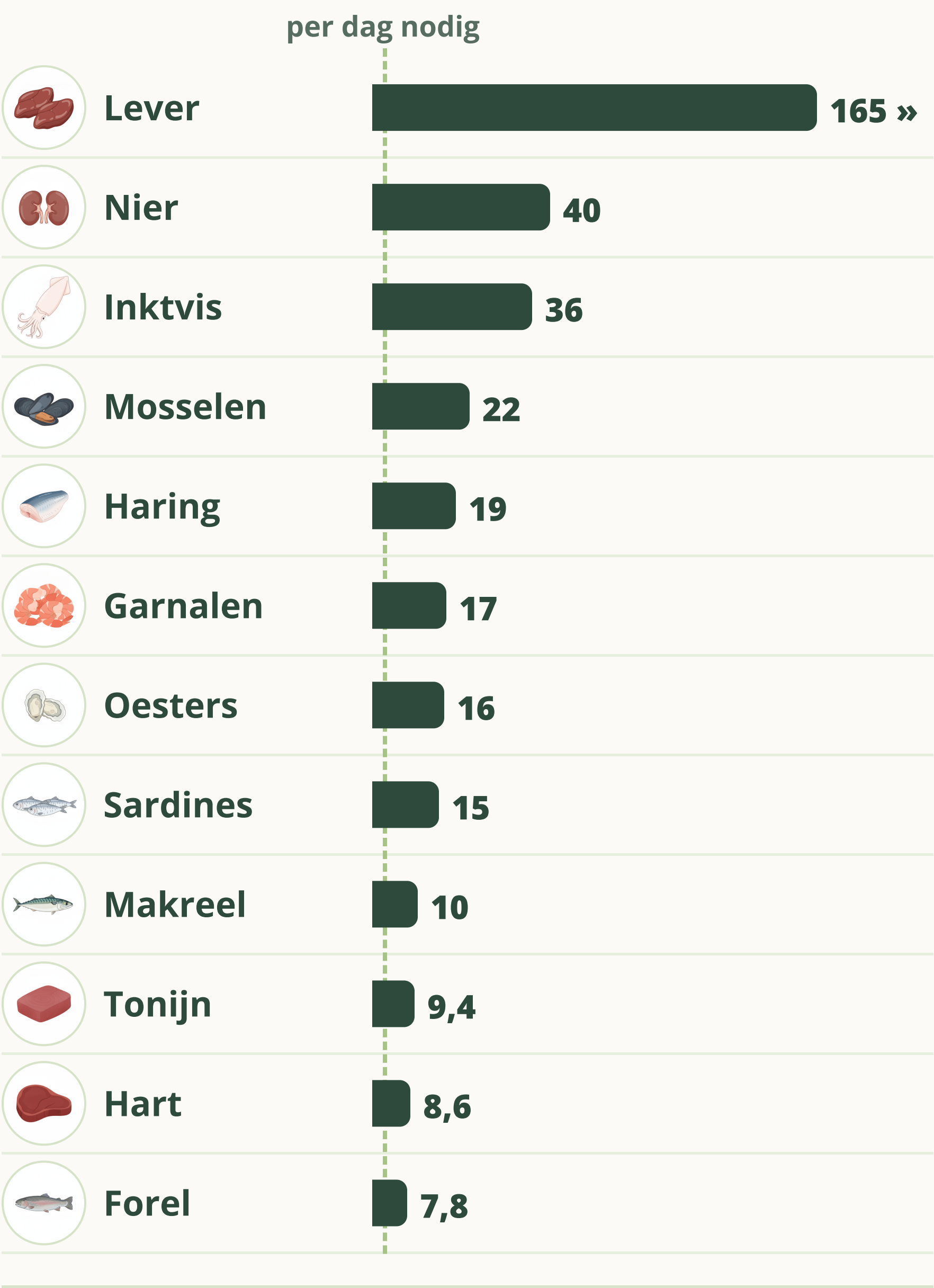


Hier zit de meeste vitamine B12 in

Microgram (µg) vitamine B12 per portie van 100 g. De stippellijn is wat je per dag nodig hebt: 2,5 µg.



Je Leefstijl als Medicijn

Gebaseerd op het artikel "Waar zit vitamine B12 in? De 12 rijkste bronnen" op jeleefstijlalsmedicijn.nl. Waarden: Foodlab van JLAM (RIVM NEVO-online 2025 en USDA).

Scan voor
het artikel

