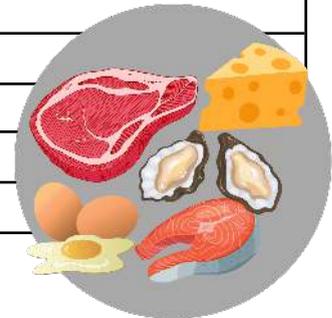




15 Vitamin B12 Lebensmittel Tabelle [PDF]

Eisenhaltige Lebensmittel	Gehalt in µg pro 100 g
Fleisch	
Leber (Rind)	37
Rindfleisch	2,6
Lammfleisch	1,3
Schweinefleisch	2
Fisch & Meeresfrüchte	
Makrele	19
Sardinen	9
Wildlachs	3
Forelle	4,5
Hering	8
Austern	14,5
Käse	
Fetakäse	1,7
Hüttenkäse	0,4
Camembert	3
Sonstiges	
Eier	2,0
Nährhefe	44



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>

Wissenswertes über Vitamin B12 Lebensmittel

Vitamin B12 ist ein **essenzielles Vitamin**. Dein Körper kann es nicht selbst herstellen und muss somit ausreichend über Deine Nahrung aufgenommen werden.

Da **Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Produkten** zu finden ist, ist es für Veganer besonders wichtig Ihren **Vitamin B12 Spiegel stets im Blick** zu behalten.

Du suchst eine gut verträgliche, **vegane Alternative, die Dich mit Vitamin B12 versorgt?**

Dann hat Deine Suche nun ein Ende: **+viktilabs** stellt **einen hochwertigen** und natürlichen **Vitamin B-Komplex*** her, den ich Dir sehr empfehlen kann.

Der **Vitamin B-Komplex** versorgt Dich mit **allen wichtigen B Vitaminen** insbesondere **Vitamin B12** auf eine natürliche Weise, die besonders **gut verträglich** ist.



Natürlicher **Vitamin B-Komplex** aus **Buchweizen** (bioaktive B-Vitamine)

- ✓ 2 Kapseln decken den **Tagesbedarf**
- ✓ **60 Kapseln** für 30 - 60 Tage
- ✓ enthält die **aktiv-Formen der B-Vitamine** (bessere Aufnahme)
- ✓ **ohne Füll- und Zusatzstoffe**
- ✓ Hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %
Preis: ~~16,99 €~~ **15,30 €**

Preisnachlass im Link integriert und an der Kasse sichtbar

[Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu viktilabs und kannst Dich dort in Ruhe informieren

Vitamin B Komplex (u.a. Folsäure & B12)

4,9 ★★★★★



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>