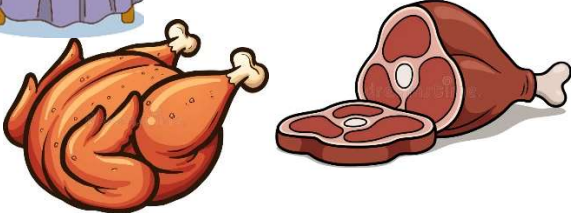


التغذية الصحية : الأطعمة الغنية بفيتامين ب 12



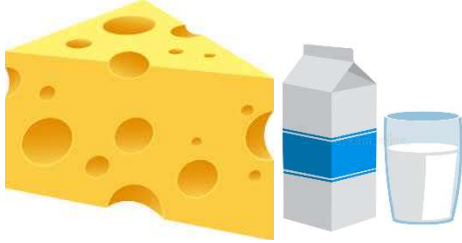
اللحوم:

مصادر جيدة لفيتامين ب12، خاصة اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك.



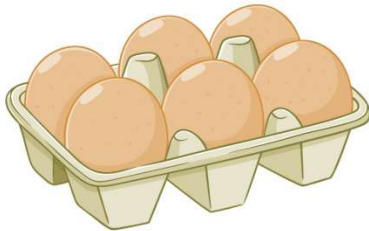
منتجات الألبان:

الحليب والجبن واللبن يحتوي على فيتامين ب12



البيض:

مصدر جيد وغني بفيتامين ب12



البقوليات:

مثل العدس والفاصوليا السوداء والحمص، تحتوي بكميات أقل على ب 12 .

