

VITAMIN B12 RICH FOODS



Goat meat
మేక మాంసం



Mutton liver
మటన్ కాలేయం



Chicken (meat)
కోడి మాంసం



Liver (Chicken)
చికెన్ కాలేయం



Tuna (Fish)
ట్యూనా చేప



Shrimps
ఎర్రలు



Mackerel (Fish)
వంజారం చేప.



Clams (Shellfish)
కప్పలు



Sardines (Fish)
సార్డిన్ చేప



Eggs (whole)
గుడ్లు



Mushroom
పుట్టగొడుగు



milk
పాలు



Curd (cow milk)
పెరుగు



Yogurt
పెరుగు



Cheese (processed)
చీజ్



Paneer (cow milk)
పన్నీర్