

FOLSÄUREVORKOMMEN

IN VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELN UND GETRÄNKEN

Obst (1 Portion = 150g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g	Nüsse, Samen und Keime (1 Portion = 20g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Apfel	12	8	Erdnuss	34	169
Apfelsine	44	29	Haselnuss	14	71
Avocado	45	30	Kokosnuss	6	30
Banane	21	14	Mandel	9	45
Birne	21	14	Pistazie	12	58
Dattel, getrocknet	32	21	Walnuss	15	77
Erdbeere	65	43	Weizenkeime	104	520
Feige, getrocknet	21	14	Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte (1 Portion = 200g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Himbeere	45	30	Blumenkohl	176	88
Honig- melone	45	30	Bohne, weiß, trocken	364	187
Kirsche, sauer	113	75	Bohnen, grün	140	70
Kirsche, süß	78	52	Broccoli	228	114
Mango	54	36	Chinakohl	132	66
Weintraube	65	43	Endivie	218	109
Obstsäfte (1 Portion = 200ml)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g	Erbse, trocken	302	151
Orangensaft	40	20	Feldsalat	290	145
Orangensaft, frisch	82	41	Fenchel, Blatt	200	100
Zitronensaft, frisch (10ml)	90	900	Grünkohl	374	187

Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte (1 Portion = 200g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g	Eier, Milch & Milchprodukte (1 Portion = 250 ml / 1 Scheibe = 30g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Kichererbse, trocken	680	340	Buttermilch	13	5
Kopfsalat	118	59	Ei (60g)	40	67
Lauch	206	103	Joghurt	20	13
Linsen, trocken	336	168	Magerquark	40	16
Möhre	52	52	Milch 1,5 % Fett	11	5
Paprikaschote	114	57	Mozzarella (60g)	6	10
Rosenkohl	202	101	Fleisch & Innereien (1 Portion = 150g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Sojabohne, trocken	480	240	Huhn, Brust	14	9
Sojasprossen	320	160	Hühnerleber	570	380
Spargel	216	108	Kalbfleisch	8	5
Spinat	290	145	Rindfleisch	5	3
Tomate	44	22	Fisch (1 Portion = 150g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Wirsingkohl	180	90	Aal	20	13
Zuckermais	86	43	Carnele	18	12
Getreide und Backwaren (1 Portion bzw. Scheibe = 50 - 80g)	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g	Lachs	5	3
Brötchen	22	36	Scholle	17	11
Eierteigwaren	18	22	Folsäurean- gereicherte Lebensmittel	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Haferflocken	44	87	Brot- und Backwaren (1 Scheibe = 50g)	63	125
Reis, unpoliert	13	16	Salz (2g)	200	10.000
Roggenmisch- brot	16	32			
Weizenvoll- kornbrot	15	29			

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut: Food composition and nutrition tables. 6. revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart 2000