

# FOLSÄUREVORKOMMEN

## IN VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELN UND GETRÄNKEN

### Obst (1 Portion = 150g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Apfel	12	8
Apfelsine	44	29
Avocado	45	30
Banane	21	14
Birne	21	14
Dattel, getrocknet	32	21
Erdbeere	65	43
Feige, getrocknet	21	14
Himbeere	45	30
Honig-melone	45	30
Kirsche, sauer	113	75
Kirsche, süß	78	52
Mango	54	36
Weintraube	65	43

### Obstsäfte (1 Portion = 200ml)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Orangensaft	40	20
Orangensaft, frisch	82	41
Zitronensaft, frisch (10ml)	90	900

### Nüsse, Samen und Keime (1 Portion = 20g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Erdnuss	34	169
Haselnuss	14	71
Kokosnuss	6	30
Mandel	9	45
Pistazie	12	58
Walnuss	15	77
Weizenkeime	104	520

### Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte (1 Portion = 200g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Blumenkohl	176	88
Bohne, weiß, trocken	364	187
Bohnen, grün	140	70
Broccoli	228	114
Chinakohl	132	66
Endivie	218	109
Erbse, trocken	302	151
Feldsalat	290	145
Fenchel, Blatt	200	100
Grünkohl	374	187

### Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte (1 Portion = 200g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Kichererbse, trocken	680	340
Kopfsalat	118	59
Lauch	206	103
Linsen, trocken	336	168
Möhre	52	52
Paprikaschote	114	57
Rosenkohl	202	101
Sojabohne, trocken	480	240
Sojasprossen	320	160
Spargel	216	108
Spinat	290	145
Tomate	44	22
Wirsingkohl	180	90
Zuckermais	86	43

### Getreide und Backwaren (1 Portion bzw. Scheibe = 50 - 80g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Brötchen	22	36
Eierteigwaren	18	22
Haferflocken	44	87
Reis, unpoliert	13	16
Roggenmischbrot	16	32
Weizenvollkornbrot	15	29

### Eier, Milch & Milchprodukte (1 Portion = 250 ml / 1 Scheibe = 30g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Buttermilch	13	5
Ei (60g)	40	67
Joghurt	20	13
Magerquark	40	16
Milch 1,5% Fett	11	5
Mozzarella (60g)	6	10

### Fleisch & Innereien (1 Portion = 150g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Huhn, Brust	14	9
Hühnerleber	570	380
Kalbfleisch	8	5
Rindfleisch	5	3

### Fisch (1 Portion = 150g)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Aal	20	13
Garnele	18	12
Lachs	5	3
Scholle	17	11

### Folsäureangereicherte Lebensmittel

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100g
Brot- und Backwaren (1 Scheibe = 50g)	63	125
Salz (2g)	200	10.000

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