

Folatvorkommen in verschiedenen Lebensmitteln

| | µg Folat / Portion | µg Folat / 100g |
|-------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| <u>Obst</u> | | |
| (1 Portion = 150g) | | |
| 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 |
| Honigmelone | 45 | 30 |
| Kirsche, sauer | 113 | 75 |
| Kirsche, süß | 78 | 52 |
| Mango | 54 | 36 |
| Weintraube | 65 | 43 |
| <u>Obstsäfte</u> | | |
| (1 Portion = 200ml) | | |
| Orangensaft | 40 | 20 |
| Orangensaft, frisch | 82 | 41 |
| Zitronensaft, frisch | (1800) | 900 |
| <u>Nüsse, Samen & Keime</u> | | |
| (1 Portion = 20g) | | |
| Erdnuss | 34 | 169 |
| Haselnuss | 14 | 71 |
| Kokosnuss | 6 | 30 |
| Mandel | 9 | 45 |
| Pistazie | 12 | 58 |
| Walnuss | 15 | 77 |
| Weizenkeime | 104 | 520 |
| <u>Salat, Gemüse & Hülsenfrüchte</u> | | |
| (1 Portion = 200g) | | |
| 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 |
| Gurken | 30 | 15 |

| | | |
|----------------------|-----|-----|
| Kartoffel | 44 | 22 |
| Kichererbse, trocken | 680 | 340 |
| Kohlrabi | 140 | 70 |
| Kopfsalat | 118 | 59 |
| Lauch | 206 | 103 |
| Linsen, trocken | 336 | 168 |
| Möhre | 52 | 26 |
| Paprikaschote | 114 | 57 |
| Rosenkohl | 202 | 101 |
| Rote Rübe | 166 | 83 |
| Rotkohl | 70 | 35 |
| Sauerkraut | 62 | 31 |
| Sellerie, Knolle | 152 | 76 |
| Sojabohne, trocken | 480 | 240 |
| Sojasprossen | 320 | 160 |
| Spargel | 216 | 108 |
| Spinat | 290 | 145 |
| Tomate | 44 | 22 |
| Weißkohl | 62 | 31 |
| Wirsingkohl | 180 | 90 |
| Zuckermais | 86 | 43 |

Getreide & Backwaren

(1 Portion bzw. Scheibe = 50-80g)

| | | |
|--------------------|----|----|
| Brötchen | 22 | 36 |
| Eierteigwaren | 18 | 22 |
| Haferflocke | 44 | 87 |
| Knäckebrot (10g) | 9 | 88 |
| Reis, poliert | 9 | 11 |
| Reis, unpoliert | 13 | 16 |
| Roggenbrot | 8 | 16 |
| Roggenmischbrot | 16 | 32 |
| Roggenvollkornbrot | 7 | 14 |
| Weißbrot | 11 | 21 |
| Weizenvollkornbrot | 15 | 29 |

Eier, Milch & Milchprodukte

(1 Portion = 250ml / 1 Scheibe = 30g)

| | | |
|--------------------------------|----|----|
| Buttermilch | 13 | 5 |
| Camembert 50% Fett i. Tr. | 17 | 56 |
| Ei (1 Stück = 60g) | 40 | 67 |
| Emmentaler 45% Fett i. Tr. | 3 | 9 |
| Gouda 45% Fett i. Tr. | 7 | 21 |
| Joghurt 3,5% Fett (150 ml) | 20 | 13 |
| Limburger Käse 40% Fett i. Tr. | 18 | 60 |
| Magerquark | 40 | 16 |
| Milch, 1,5% Fett | 11 | 5 |
| Milch, 3,5% Fett | 13 | 5 |
| Mozzarella (60g) | 6 | 10 |
| Parmesan | 6 | 20 |

Fleisch & Innereien

(1 Portion = 150g)

| | | |
|-----------------|-----|-----|
| Huhn, Brust | 14 | 9 |
| Hühnerleber | 570 | 380 |
| Kalbfleisch | 8 | 5 |
| Kochschinken | 8 | 5 |
| Rindfleisch | 5 | 3 |
| Rinderleber | 363 | 242 |
| Schweinefleisch | 5 | 3 |
| Truthahn, Brust | 11 | 7 |

Fisch

(1 Portion = 150g)

| | | |
|------------------|----|----|
| Aal | 20 | 13 |
| Forelle | 14 | 9 |
| Garnele, Krabbe | 18 | 12 |
| Hering | 17 | 11 |
| Kabeljau | 12 | 8 |
| Lachs | 5 | 3 |
| Lachs in Dosen | 21 | 14 |
| Rotbarsch | 3 | 1 |
| Scholle | 17 | 11 |
| Seelachs | 5 | 3 |
| Thunfisch, in Öl | 8 | 5 |

Folsäureangereicherte**Lebensmittel**

(Portionsgröße siehe unten)

| | | |
|------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| Folsäureangereicherte Brot- und Backmischungen (1 Scheibe = 50g) | 63 | 125 |
| Folsäureangereichertes Salz (2g) | 200 | 10.000 |

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