Praxis am Hochhaus – Ich in guten Händen!	Infoblatt für Patienten Folsäurehaltige Lebensmittel	Version: 01 Seite 1 von 1

Lebensmittel	Folsäure pro Portion	Portion
Sojasprossen (frisch, gebraten)	258 µg	200 g
Spargel (frisch, gegart)	216 µg	4 Stangen (300 g)
Erbsen (gegart) Erbsen (roh)	210 µg 200 µg	200 g 125 g
Mungobohnen (gegart) Mungobohnensprossen	210 µg 64 µg	200 g 100 g
Spinat (gegart) Babyspinat (roh)	188 µg 141 µg	200 g 125 g
Spirulina (getrocknet)	182 µg	10 g
Feldsalat	181 µg	125 g
Grünkohl (gegart) Grünkohl (roh)	164 µg 187 µg	200 g 100 g
Bierhefe	158 µg	1 Teelöffel (5 g)
Endiviensalat	136 µg	125 g
Porree (gegart) Porree (roh)	136 µg 103 µg	200 g 100 g
Weizenkeime (roh)	130 µg	25 g
Dicke Bohnen	120 µg	200 g
Sauerkirschen	113 µg	150 g
Rosenkohl	112 µg	200 g
Sojabohnen, Edamame (gegart) Sojabrot Sojamilch Soja-Joghurt	110 µg 113 µg 72 µg 54 µg	200 g 50 g 200 ml 150 g
Rote Beete (gegart) Rote Beete (roh)	102 µg 103 µg	200 g 125 g
Spitzkohl (roh) Spitzkohl (gegart)	91 µg 70 µg	125 g 200 g
Kohlrabi (roh) Kohlrabi (gegart)	88 µg 86 µg	125 g 200 g
Blumenkohl (gegart) Blumenkohl (roh)	76 µg 52 µg	200 g 125 g
Lachs (gegart)	76 µg	150 g
Grüne Bohnen (gegart)	74 µg	200 g

Erstellt am 04.12.2024 von Iuliana Pflanzer	Geprüft am 04.12.2024 von Jürgen Pflanzer	Freigegeben am 04.12.2024 von Jürgen Pflanzer