



Folat-Tabelle

Lebensmittel	Folat-Punkte FP	µg/100 g
Apfel, 1 Stück	1	12
Apfelsaft, 250 ml	1	3
Banane, 1 Stück	2	17
Blattsalat, 50 g	4	80
Blumenkohl, Brokkoli, 150 g	16	110
Bohnen, grüne, 150 g	10	70
Eier, 1 Stück	3	60
Erbsen, Zuckererbsenschoten, 150 g	24	160
Erdbeeren, 200 g	13	65
Erdnussbutter, 1 EL	1	50
Erdnüsse, 30 g	5	169
Feldsalat, 50 g	7	145
Fleisch, 150 g	0,5	3-5
Geflügel, 150 g	1	8
Geflügelleber, 125 g	42	340
Gurke, 1/4 Stück	6	30
Haselnuss, Walnuss, 30 g	2	75
Himbeeren, Honigmelone, Mango, 175 g	5	30
Jogurt, 200 g	2	10
Kalbsleber, 125 g	30	240
Kartoffeln, 200 g	3	15
Kichererbsen, 80 g	27	340
Kirsche, Sauer-, 150 g	11	75
Kirsche, Süß-, 150 g	7	50
Kiwi, gold, 1 Stück	3	30
Kiwi, grün, 1 Stück	1	16
Kohlrabi, 1 Stück (klein)	7	70
Linsen, Erbsen, Kidney-Bohnen, 80 g	12	160
Milch (fettarm), 250 ml	1	3
Möhren, 150 g	7	50
Müsli (ohne Milch), 50 g	1	18
Nudeln, 200 g gekocht	1	4
Orangen, helle Weintrauben, Stück/150 g	6	40
Orangensaft, 250 ml	6	24
Paprika, 1/2 Schote	6	60
Porree, Spargel, 200 g	20	105
Rinderleber, 125 g	74	592
Roggenbrot, 1 Scheibe	1	22
Rosenkohl, Grünkohl, 150 g	27	180
Schnittkäse, 50 g (gr. Scheibe)	1	20-30
Schweineleber, 125 g	17	136
Spinat, 150 g	22	145
Tomaten, 1 Stück	2	45
Vollkornbrot, 1 Scheibe, 1 Brötchen	1	25
Weichkäse (Camembert, Brie, Limburger, Rotschimmel), 50 g	4	60-80
Weißbrot, 1 Scheibe, 1 Brötchen	0,5	15
Zwieback, 1 Stück	0,05	5