



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, Milch, 250 g/ml.....	2.....	15
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
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
Spinat, 150 g.....	22.....	145
Tomaten, 1 Stück.....	2.....	45
Tofu, 100 g.....	2.....	22
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