



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 |