

Tabla de contenido de ácido fólico

Contenido de ácido fólico en los alimentos	
Raciones de alimentos	Ácido fólico
Acelgas, col (200 g)	280 µg
Escarola (100 g)	267 µg
Espinacas (200 g)	300 µg
Espárragos (100 g)	113 µg
Brotes de soja (100 g)	160 µg
20 almendras sin cáscara (20 g)	20 µg
20 avellanas y cacahuets (20 g)	22 µg
Castañas (50 g)	70 µg
Hígado (100 g)	100-200 µg
Cereales de desayuno enriquecidos (30 g)	35-75 µg
Germen de trigo (10 g)	42,5 µg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.