

Taula de contingut d'àcid fòlic

Contingut d'àcid fòlic en els aliments	
Racions d'aliments	Àcid fòlic
Bleda, col (200 g)	280 µg
Escarola (100 g)	267 µg
Espinacs (200 g)	300 µg
Espàrrecs (100 g)	113 µg
Brots de soja (100 g)	160 µg
20 ametlles sense closca (20 g)	20 µg
20 avellanes i cacaos (20 g)	22 µg
Castanyes (50 g)	70 µg
Fetge (100 g)	100-200 µg
Cereals d'esmorzar enriquits (30 g)	35-75 µg
Germen de blat (10 g)	42,5 µg

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