

FOLATREICHE LEBENSMITTEL

ANGABEN JE 100 G LEBENSMITTEL

GEMÜSE	
LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Bohnen, grün, getrocknet	186
Brunnenkresse, roh	173
Sojasprossen, roh	160
Petersilie, roh	132
Schnittlauch, roh	130
Pfefferminze, roh	110
Endivie, roh	109
Rucola, roh	97
Lauch, roh	96
Spinat, roh	94
Grünkohl, roh	85
Rote Beete, roh	83
Spargel, roh (weiß und grün)	76
Feldsalat, roh	71
Erbsen, grün, roh	70
Tomate, getrocknet	68
Romanasalat, roh	65
Brokkoli, roh	60
Karotten, roh	59
Stangensellerie, roh	57
Blumenkohl, roh	56
Fenchel, roh	55
Wirsingkohl, roh	53
Bohnen, grün, roh	53
Chinakohl, roh	51
Basilikum, roh	50
Rettich, roh	47
Rosenkohl, roh	47
Weißkohl, roh	45
Pastinake, roh	43
Mais, roh	43
Kohlrabi, roh	40
Knollensellerie, roh	39
Zucchini, roh	36
Schwarzwurzel, roh	35
Kopfsalat, roh	35
Eisbergsalat, roh	35
Topinambur, roh	34
Zwiebeln, roh	30

GEMÜSE (FORTSETZUNG)

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Paprika, rot, roh	28
Paprika, grün, roh	28
Chicorée, roh	26
Steinpilze, roh	25
Morcheln, roh	25
Aubergine, roh	25
Maniok, Wurzelknolle, roh	24
Rotkohl, roh	23
Champignons, roh	22
Alge, Nori, getrocknet	22
Zuckerschoten, roh	22
Kartoffeln, geschält, roh	21
Radieschen, roh	20
Kürbis, roh	20
Thymian, roh	20
Tomaten, roh	18
Mangold, roh	18
Zuckerhutsalat, roh	16
Radicchio, roh	14
Pfifferlinge, roh	13
Süßkartoffeln, roh	11
Champignone (Konserve)	10

HÜLSENFRÜCHTE & PRODUKTE

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Bohnen (alle Arten), getrocknet	410
Kichererbsen, getrocknet	340
Sojamehl, entfettet	303
Sojabohnen, getrocknet	250
Erbsen, geschält, getrocknet	200
Sojamehl, vollfett	190
Linsen, ganz, getrocknet	150
Linsen, geschält, getrocknet	88

FLEISCHERSATZ

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Tofu, fest, natur	25
Tofu, seidig (weich), natur	24
Tofu, geräuchert	16
Seitan	15

GETREIDE & GETREIDEPRODUKTE

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Weizenkleie	195
Weizenkeime	143
Quinoa, roh	115
Weizenflocken, Vollkorn	87
Weizen (Weichweizen), ganzes Korn	87
Roggenmehl, Vollkorn, Schrot, Typ 1800	70
Buchweizenmehl	67
Amaranth, Samen, roh	64
Hartweizengrieß, trocken	57
Haferkleie	52
Weizenmehl, Vollkorn, Typ 1700	50
Buchweizen, Korn geschält	50
Vollkornreis, trocken	48
Haferflocken	47
Knäckebrot, Vollkorn mit Sesam	44
Walnussbrot	43
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	40
Roggenmehl, Typ 1050	37
Zwieback, Vollkorn	34
Knäckebrot, Vollkorn mit Leinsamen	34
Toastbrot, Vollkorn	32
Teigwaren ohne Ei, trocken	31
Knäckebrot, Vollkorn	30
Toastbrot, dunkel oder Mehrkorn	27
Bauernbrot	25
Roggenschrotbrot	23
Teigwaren mit Ei, trocken	22
Weizenmehl, Typ 720	22
Weizenmehl, Typ 1100	22
Weizenvollkornbrot	22
Zwieback	21
Vollkornreiswaffel	21
Hirse, Korn geschält	20
Rollgerste	20
Hirseflocken, Vollkorn	20
Reis poliert, trocken	19
Gerstenflocken	19
Roggenbrot mit Sauerteig	18
Weißbrot	17
Dinkelmehl, weiß, Typ 550	16
Weizenmehl (Backmehl), Typ 550	16
Roggenmehl, Typ 815	15
Reis parboiled, trocken	13
Weizenmehl, weiß, Typ 400	10

OBST & PRODUKTE

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Mango, getrocknet	142
Passionsfrucht, roh	103
Avocado, roh	58
Mango, roh	50
Erdbeeren, roh	41
Birne, getrocknet	39
Honigmelone, roh	37
Banane, getrocknet	33
Kiwi, roh	33
Banane, roh	26
Himbeeren, roh	26
Heidelbeeren, gefriergetrocknet	25
Feige, roh	25
Grapefruit (weiß oder rot), roh	23
Wassermelone, roh	20
Kaki, roh	19
Orange, roh	19
Datteln, getrocknet	18
Mandarinen, roh	18
Papaya, reif, roh	18
Holunderbeere, schwarz, roh	17
Weintrauben, weiß, roh	16
Brombeeren, roh	16
Stachelbeere, roh	16
Apfel, geschält, getrocknet	14
Feigen, getrocknet	13
Birne, roh	12
Johannisbeeren, schwarz, roh	12
Zitrone, roh	11
Johannisbeeren, rot, roh	11

NÜSSE & SAMEN

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Sonnenblumenkerne	227
Sesamsamen ungeschält	171
Kürbiskerne	129
Sesamsamen, geschält	115
Walnüsse	112
Erdnüsse	102
Haselnüsse	77
Leinsamen	72
Chiasamen	71
Pistazien	68
Pinienkerne	63

NÜSSE & SAMEN (FORTSETZUNG)

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Mandeln	56
Edelkastanien (Maronen), roh	55
Cashewkerne	46
Kokosnuss	30
Paranüsse	22
Kokosnuss, getrocknet (Kokosrapeln)	21
Kokosnussmilch	14

MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Camembert, vollfett	80
Camembert, Rahm	75
Weichkäse, Rahm	68
Brie, vollfett	65
Brie, Rahm	61
Weichkäse, Doppelrahm	55
Limburger (Münster)	53
Gorgonzola	52
Vacherin Mont d'Or	52
Camembert, halbfett	50
Raclettekäse	49
Hirtenkäse in Salzlake (Kuhmilch)	49
Weichkäse, vollfett	49
Roquefort	40
Tilsiter, Rohmilch, vollfett	33
Tilsiter, pasteurisiert, vollfett	30
Feta in Salzlake (Schaf- und Ziegenmilch)	30
Frischkäse, Doppelrahm	27
Sojajoghurt, natur	26
Reblochon (Französischer Weichkäse)	25
Tomme	24
Tête de Moine	24
Quarkcreme, natur	24
Crème fraîche	23
Parmesan	20
Magerquark, natur	19
Quark, natur, halbfett	19
Sojagetränk, natur	18
Quark, natur, Rahm	17
Mozzarella	16
Appenzeller	15
Hüttenkäse, natur	15
Reibkäse	14
Naturjoghurt, mager	13

MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN (FORTSETZUNG)

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Mascarpone	11
Schmand	11
Gruyère, vollfett	10

EIER

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Hühnereigelb, roh (Eidotter)	122
Hühnerei, ganz, roh	67
Hühnereiweiß, roh (Eiklar)	10

FLEISCH & INNEREIEN

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Kalb, Leber, roh	240
Rind, Leber, roh	220
Schwein, Leber, roh	136
Kalb, Niere, roh	80
Lamm, Filet, roh	24
Kalb, Bries, roh	15
Kalb, Hüfte, roh	14
Kalb, Filet, roh	14
Kalb, Haxe, roh	14
Huhn, Brust, ohne Haut, roh	12
Kalb, Schulter, Braten, roh	12
Rind, Filet, roh	10
Rind, Gehacktes, roh	10
Huhn, Brust, mit Haut, roh	10
Huhn, Schenkel, mit Haut, roh	10
Huhn, Schenkel, ohne Haut, roh	10

FISCH & MEERESFRÜCHTE

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Miesmuscheln, roh	37
Scampi (Kaisergranat), roh	17
Sardelle im Öl, abgetropft	16
Thunfisch, roh	15
Garnele, roh	14
Tintenfisch, roh	13
Lachs (Wildfang oder Zucht), roh	13
Heilbutt, roh	12
Sardinen im Öl, abgetropft	12
Seehecht, roh	12
Dorsch/Kabeljau, roh	11
Flunder, roh	11

FISCH & MEERESFRÜCHTE (FORTSETZUNG)

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Scholle, roh	11
Garnele, gekocht	10
Felche, roh	10
Seelachs, roh	10
Seezunge, roh	10

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Orangensaft	31
Zitronensaft	20
Tomatensaft	16
Orangennektar	12

SONSTIGES

LEBENSMITTEL	FOLAT (µg)
Bierhefe, getrocknet	3.200
Bäckerhefe, gepresst	642
Hummus	47
Kakaopulver	38
Pesto, rot	34
Pesto, grün	26
Senf	18
Sojasauce	14
Tomatensauce	12
Sardellenpaste	12
Ketchup	10

QUELLE NÄHRWERTE: SCHWEIZER NÄHRWERTDATENBANK (STAND: 27.02.2024)