






## Folatvorkommen<sup>1)</sup> in verschiedenen Lebensmitteln (Auszug)

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100 g		µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100 g
<b>Obst</b> (1 Portion = 150 g)			<b>Salat, Gemüse &amp; Hülsenfrüchte</b> (1 Portion = 200 g)		
Apfel	11	8	Blumenkohl	176	88
Apfelsine (Orange)	44	29	Bohne (Gartenbohne, Samen, weiß, trocken)	441	205
Avocado	45	30	Bohnen (Schnittbohnen, grün)	140	70
Banane	21	14	Broccoli	228	114
Birne	21	14	Chinakohl	131	66
Dattel, getrocknet	32	21	Endivie (Escarion)	218	109
Erdbeere	65	43	Erbse (Samen, trocken)	302	151
Feige, getrocknet	21	14	Feldsalat (Rapunzel)	290	145
Himbeere	45	30	Fenchel, Blatt (Bologneser Fenchel)	200	100
Zuckermelone (Honigmelone)	45	30	Grünkohl (Braunkohl)	374	187
Kirsche, sauer	113	75	Gurke	30	15
Kirsche, süß	78	52	Kartoffel	45	22
Mango	54	36	Kichererbsen (Samen, trocken)	680	340
Weinbeere (Weintraube)	65	43	Kohlrabi	140	70
			Kopfsalat	118	59
<b>Obststäfte</b> (1 Portion = 200 ml)			Linsen (Samen, trocken)	336	168
Apfelsinensaft (Orangensaft) ungesüßt Handelsware	39	20	Möhre (Karotte, Mohrrübe)	52	26
Apfelsinensaft (Orangensaft) frisch gepresst Muttersaft	82	41	Paprikafrucht (-schote)	113	57
			Porree (Lauch)	206	103
			Rosenkohl	202	101
			Rote Rübe (Rote Beete)	166	83
			Rotkohl (Blaukraut)	70	35
			Sauerkraut, abgetropft	62	31
			Sellerie, Knolle	152	76
			Sojabohne (Samen, trocken)	500	250
			Sojasprossen (Sojakeime)	320	160
			Spargel	216	108
			Spinat	290	145
			Tomate	44	22
			Weißkohl (Weißkraut)	61	31
			Wirsingkohl (Savoyerkohl)	180	90
			Zuckermais (Speisemais)	86	43

	µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100 g		µg Folat/ Portion	µg Folat/ 100 g
<b>Getreide &amp; Backwaren</b> (1 Portion bzw. Scheibe = 50–80 g)			<b>Fleisch &amp; Innereien</b> (1 Portion = 150 g)		
Brötchen (Semmeln)	18	36	Huhn, Brust mit Haut	14	9
Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti etc.)	13	22	Huhn, Leber	570	380
Haferflocken	44	87	Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)	8	5
Knäckebrötchen	9	88	Schweineschinken, gekocht (Kochschinken)	8	5
Reis, poliert	7	11	Rindfleisch (reines Muskelfleisch)	5	3
Reis, unpoliert	10	16	Rinderleber	888	592
Roggenbrot	8	16	Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)	4	3
Roggenmischbrot	16	32	Truthahn, Brust ohne Haut	11	7
Roggenvollkornbrot	7	14			
Weizen(mehl)brot (Weißbrot)	11	22	<b>Fisch</b> (1 Portion = 150 g)		
Weizenvollkornbrot	14	29			
			Aal	20	13
<b>Eier, Milch &amp; Milchprodukte</b> (1 Portion = 250 ml / 1 Scheibe = 30 g)			Alaska Seelachs	5	3
Buttermilch	13	5	Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle)	14	9
Camembertkäse 50% Fett i. Tr. (Rahmcamembert)	17	56	Garnele, Krabbe (Granat, Nordseegarnele)	18	12
Hühnerlei Gesamtei-Inhalt	40	67	Hering (Ostseehering)	16	11
Emmentalerkäse 45% Fett i. Tr.	3	9	Kabeljau (Dorsch)	12	8
Goudakäse 45% Fett i. Tr.	6	21	Lachs (Salm)	5	3
Joghurt mind. 3,5% Fett	20	13	Lachs (Salm) in Dosen	20	14
Limburgerkäse 40% Fett i. Tr.	19	62	Scholle	17	11
Kuhmilch, fettarm mind. 1,5%, höchstens 1,8% Fett	11	13	Thunfisch, in Öl	7	5
Kuhmilch, Konsummilch mind. 3,5% Fett	13	4			
Mozzarellakäse	6	10			
Parmesankäse 36,6% Fett i. Tr.	6	20			
Speisequark mager	40	16			

<sup>1)</sup>Quelle: Souci Fachmann Kraut (SFK), Stuttgart 2