Alimentos ricos en Ácido Fólico

Contenido expresado en mcg por cada 100 gr. de porción comestible del producto.

Alimentos	Contenido en ácido fólico
Alimento (100 g)	**Ác. Fólico (mcg)**
Espinacas cocidas	108
Hígado de pavo cocido	666
Hígado de res cocido	220
Hígado de gallina cocido	770
Nueces	67
Frijoles negros cocidos	149
Avellana	71
Espárragos	140
Col de bruselas cocida	86
Chícharos o guisantes cocidos	59
Cacahuate/ maní	125
Remolacha cocida	80
Tofu	45
Salmón cocido	34
Brócoli cocido	61
Papaya o lechosa	38
Banana	30
Levadura de cerveza	3912
Lentejas	180
Mango	14
Arroz blanco cocido	61
Naranja	31
Merey/marañón/ anacardo	68
Kiwi	38
Semillas de girasol	138
Aguacate o palta	62
Almendras	64
Frijoles cocidos	36

Fuente: tuasaude.com