

# ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ

ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

## ਫਲ

- ਐਵੋਕਾਡੋ
- ਕੇਲਾ
- ਚਕੋਤਰਾ
- ਨਿੰਬੂ
- ਕਿੰਨੂ
- ਸੰਤਰਾ
- ਪਪੀਤਾ



## ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਸ਼ਤਾਵਰੀ
- ਬੋਕਲੀ
- ਚਕੰਦਰ
- ਬ੍ਰੂਸਲ ਸਪ੍ਰਾਊਟਸ
- ਗੁੜ੍ਹੇ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ

- ਆਂਡੇ
- ਜਿਗਰ
- ਫਲੀਆਂ
- ਦਾਲਾਂ
- ਮਟਰ



## ਮੇਵਾ ਅਤੇ ਬੀਜ

- ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ
- ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ
- ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਅਖਰੋਟ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ



## ਅਨਾਜ

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
- ਬੈਂਡ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਦਲੀਆ
- ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ਪਾਸਤਾ • ਚੌਲ



ਨੋਟ: ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। | ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ 100% ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

# Alimentos domésticos comunes que contienen **Folato y ácido fólico**

## Frutas

- Aguacate · Plátano
- Toronja · Lima
- Limón · Naranja
- Papaya



## Nueces y semillas

- Semillas de linaza · Semillas de girasol
- Cereales integrales
- Cacahuates · Nogales



## Vegetales

- Espárragos · Chicharos
- Frijoles

## Broccoli

- Coles de bruselas
- Vegetales de hojas verdes oscuras

## Granos

- Cereales para el desayuno
- Pan
- Harina de maíz
- Harina de maíz y trigo
- Arroz



## Proteínas

- Huevos
- Hígado

## Lentejas

NOTA: Comuníquese con su clínica WIC local para obtener alimentos aprobados. | Revise la etiqueta de los alimentos para asegurarse de que el ácido fólico esté incluido al 100%!