

العناصر الغذائية المنزلية الشائعة التي تحتوي على الفولات وحمض الفوليك

الفواكه

- أفوكادو
- موز
- غريب فروت
- ليمون أصفر
- ليمون أخضر
- برنفال
- بابايا



المكسرات والبذور

- بذور الكتان
- بذور عباد الشمس
- فول سوداني
- جوز
- حبوب كاملة



الخضروات

- هليون
- بروكولي
- شمندر
- كرنب بروكسل
- خضراء ورقية داكنة



البروتين

- بيض
- كبد
- فاصولياء
- عدس
- بازلاء



الحبوب

- حبوب الإفطار
- خبز
- دقيق ذرة
- دقيق ذرة وقمح
- معكرونة
- أرز



حمض الفوليك لطلاب ينتهي بصفحة جديدة
سجل العرب و المشكك المغناطيس في ولاية إنديانا



Indiana
Department
of
Health

ملاحظة: الرجاء التواصل مع عيادة WIC المحلية للحصول على الأطعمة المعتمدة | يمكنك الرجوع إلى ملصق الطعام للتتأكد من احتواء الطعام على حمض الفوليك بنسبة 100%!