

Aliments courants contenant du folate et de l'acide folique

Fruits

- ☐ Avocat
- ☐ Banane
- ☐ Pamplemousse
- ☐ Citron
- ☐ Citron vert
- ☐ Orange
- ☐ Papaye



Légumes

- ☐ Asperge
- ☐ Brocoli
- ☐ Betteraves



Protéines

- ☐ Œufs
- ☐ Foie
- ☐ Haricots
- ☐ Lentilles
- ☐ Petits pois



Noix et graines

- ☐ Graines de lin
- ☐ Graines de tournesol
- ☐ Cacahuètes
- ☐ Noix
- ☐ Céréales complètes



- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Légumes à feuilles vert foncé



Céréales

- ☐ Céréales pour petit-déjeuner
- ☐ Pain
- ☐ Semoule de maïs
- ☐ Farine de maïs et de blé
- ☐ Pâtes
- ☐ Riz



Folic acid for a healthy baby
Indiana Birth Defects and Problems Registry



Indiana
Department
of
Health

REMARQUE : Contactez votre clinique WIC locale pour connaître les aliments approuvés. | Vérifiez l'étiquette de l'aliment pour vous assurer que l'acide folique est inclus à 100 % !