

# Aliments courants contenant du folate et de l'acide folique

## Fruits

- Avocat
- Banane
- Pamplemousse
- Citron
- Citron vert
- Orange



- Papaye

## Noix et graines

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



## Légumes

- Asperge
- Brocoli
- Betteraves



- Choux de Bruxelles
- Légumes à feuilles vert foncé



## Protéines

- Œufs
- Foie
- Haricots
- Lentilles
- Petits pois



## Céréales

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



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% !