

Haushaltsübliche Lebensmittel, die sowohl

Folat als auch Folatsäure enthalten

Früchte

- Avocado
- Banane
- Grapefruit
- Zitrone
- Limette
- Orange
- Papaya



Nüsse und Samen

- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Erdnüsse
- Walnüsse
- Vollkorngetreide



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

Proteine

- Eier
- Leber
- Bohnen
- Linsen
- Erbsen



Gemüse

- Spargel
- Brokkoli
- Rote Beete
- Rosenkohl
- Dunkelgrünes Blattgemüse



Getreide

- Frühstückscerealien
- Brot
- Maismehl
- Mais und Weizenmehl
- Nudeln
- Reis



Indiana
Department
of
Health

ANMERKUNG: Wenden Sie sich an Ihre örtliche Sprechstunde für Frauen, Säuglinge und Kinder für Informationen über geprüfte Nahrungsmittel. | Prüfen Sie das Lebensmitteletikett, um sicherzugehen, dass Folsäure zu 100 % darin enthalten ist!