

Haushaltsübliche Lebensmittel, die sowohl Folat als auch Folsäure enthalten

Früchte

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



Gemüse

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



Proteine

- ☐ Eier
- ☐ Leber
- ☐ Bohnen
- ☐ Linsen
- ☐ Erbsen



Nüsse und Samen

- ☐ Leinsamen
- ☐ Sonnenblumenkerne
- ☐ Erdnüsse
- ☐ Walnüsse
- ☐ Vollkorngetreide



Getreide

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



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



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!