

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA B9 NOS ALIMENTOS

ÁCIDO FÓLICO

ALIMENTOS	PESO (g)	FOLATO (mcg)
fígado de galinha cozido	100	770
fígado de peru cozido	100	666
levedo de cerveja	16	626
fígado de boi cozido	100	220
lentilha	99	179
quiabo cozido	92	134
feijão preto cozido	86	128
espinafre cozido	95	103
soja verde cozida	90	100
macarrão branco cozido	140	98
rim de boi cozido	100	98
amendoim	72	90
folhas de couve cozidas	90	88
aspargos (hastes)	60	84
semente de girassol	68	77
alface romana	56	76
suco de laranja fresco	248	75
beterraba cozida	85	68
couve-de-bruxelas cozida	78	67
ervilhas secas	98	64
abacate	100	62
espinafre picado	30	58
tofu	124	55
mamão papaya	140	53
brócolis picado cozido	85	52
caranguejo cozido	100	51
folha de mostarda cozida	70	51
suco de tomate	242	51
amêndoa	78	50
castanha assada	72	50
gérmen de trigo	14	50
arroz branco cozido	79	48
avelã	68	48
ervilha verde cozida	80	47
suco de laranja refrigerado	249	45
feijão cozido	127	45
caju	65	44
coração de alcachofra cozido	84	43
nozes cortadas	60	40
pistache	64	37
quiabo cozido	92	36
banana	118	35
salmão cozido	100	34
semente de abóbora	57	33
folhas de brócolis picadas	44	31

laranja pequena	96	29
manga média	207	29
kiwi	76	29
marisco no vapor	100	30
pão branco	30	29
couve-flor	62	28
iogurte com baixo teor de gordura	245	28
melão cantalupo	160	27
morango fresco	152	27
ostras cozidas	100	27
vagem de ervilha cozida	80	26
flores de brócolis cruas	36	25
milho cozido	75	25
amora preta	72	25
truta cozida	100	24
noz pecã cortada	60	23
ovo cozido	48-50	20
ostras cruas	100	16
framboesa	62	16
repolho verde cru ou cozido	75	15
batata-doce assada	128	14
batata assada com casca	122	13
suco de abacaxi	125	13
queijo cheddar	28,4	12
leite	245	12
chá verde	237	12
chá preto	237	10
cenoura crua	72	10
purê de batatas	105	8