

Aliments riches en vitamine B9 (ou folates)

Teneur en folates (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
3900							Levure alimentaire
500 - 700			Foie de volaille cuit Foie gras				
300 - 350		Germe de blé	Pâté de foie de volaille à tartiner Foie de veau cuit	Haricot blanc sec Farine de soja			
250 - 300			Foie de génisse cuit Foie d'agneau cuit				
200 - 250				Graine de tournesol Lentille sèche Cresson cru Cerfeuil frais			
180 - 200				Pissenlit Épinard cru			
150 - 170	Brie	Céréales de petit déjeuner enrichies	Pâté de campagne	Soupe de légumes Persil frais Cacahuète grillée salée Mâche Noix Oseille crue			
130 - 140	Saint-Marcellin			Châtaigne Épinard cuit Ciboulette fraîche	Jaune d'oeuf cru		

Teneur en folates (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
120 - 130	Fromage de chèvre demi-sec Chabichou	Céréales de petit déjeuner au son Muesli					
100 - 110			Pâté de foie de porc	Noisette Asperge cuite Cacahuète Chicorée frisée Pois chiche cuit Melon			
95 - 100	Camembert Fromage pâte molle 60% MG Carré de l'Est Chaource Fromage bleu			Graine de sésame Pistache Oseille cuite			
80 - 90				Chou de Bruxelles cuit Laitue Chou-fleur cru Haricot blanc cuit Haricot rouge cuit			
70 - 80		Farine de seigle	Rognon de boeuf cuit Rognon de veau cuit Rognon d'agneau cuit	Brocoli cuit Litchi Amande			

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.