

Ces aliments regorgent de vitamine B9

Teneur moyenne en microgrammes
(pour 100 g)

Foie de veau
1 200 µg*

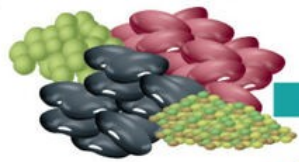


Biscuits secs aux fruits
435 µg*



Herbes séchées
(menthe, basilic,
romarin, herbes
de Provence...)

200 à 500 µg*



Fèves
423 µg*

Pois chiches
369 µg*



Graines de soja
328 µg*



Blé dur précuit
331 µg*



Muesli
200 µg*

Pâté de foie
de volaille
321 µg*



* Microgrammes.
LP INFOGRAPHIE, C. TÊCHE.

Apports quotidiens conseillés

Adulte **300 µg*** Femme enceinte **400 µg*** Enfant **250 µg***



Teneur en folates de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Graine de sésame, non décortiquée	171 µg	17 µg par cs (10 g)
Noix	112 µg	28 µg par portion de 25 g
Chicorée frisée	109 µg	131 µg par portion de 120 g
Epinard, cru	104 µg	125 µg par portion de 120 g
Chou-fleur, cru	83 µg	100 µg par portion de 120 g
Pois chiche, cuit	68 µg	136 µg par portion de 200 g
Œuf de poule, cuit dur	60 µg	33 µg par œuf de 55 g
Tofu, soyeux, nature	44 µg	48 µg par portion de 110 g
Raisin, cru	43 µg	52 µg par portion de 120 g
Pâtes alimentaires au blé complet, sèches	40 µg	30 µg par portion de 75 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3