


VITAMINA B9

Varios

Cantidades expresadas en microgramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina B9 - Ácido fólico microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Cereales y derivados	
Arroz	20
Pan de molde	48
Mazorca de maíz	40
Pasta	23
Pan integral	22
Maíz desgranado	8
Lácteos	
Mozzarella	10
Leche condensada	8
Flan	7
Cuajada	5,1
Leche desnatada	5
Leche entera	5
Natillas	5
Queso en porciones	5
Yogur	3,7
Queso manchego curado	1,5
Queso de cabrales	1,2
Leche de cabra	1
Queso de burgos	0,66
Requesón	0,6
Huevos	
Huevos	2,5

Fuentes: FEN / BEDCA