


VITAMINA B9

Frutas

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

Alimento	Vitamina B9 - Ácido fólico microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Melón cantaloupe	73
Naranja	37
Moras	34
Frambuesas	33
Melón	30
Maracuyá	29
Coco fresco	26
Pomelo	26
Plátano	22
Mandarina	21
Fresas	20
Guayaba	14
Lichis	14
Tamarindo	14
Aguacate	11
Grosellas rojas	11
Pera	11
Piña	11
Arándanos	10
Lima	10
Grosellas negras	9
Cerezas	8
Picotas	8
Caqui	7
Limón	7
Uvas	6
Albaricoque	5
Manzana	5
Ciruelas	3
Sandía	3

Fuentes: FEN / BEDCA