

VITAMINA B9

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina B9 - Ácido fólico microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Escarola	267
Berros	214
Algas wakame frescas	196
Sihitake	163
Col rizada	150
Acelgas	140
Espinacas	140
Cebollino	130
Puerro	127
Endibia	115
Achicoria	110
Grelos	110
Nabizas	110
Rúcula	97
Brócoli	90
Coles de Bruselas	90
Remolacha	90
Chirivía	87
Hojas de parra	83
Coles de Bruselas	79
Repollo	79
Repollo chino	79
Guisantes	78
Tirabeques	78
Coliflor	69
Col china	66
Judías verdes	60
Batata	52
Lombarda	39
Lechuga	34
Champiñones	23
Setas	23
Rabanitos	24
Nabo	20
Cebollas	16
Cebolletas	16
Pepinos	16
Alcachofas	13
Apio	12
Patatas	12
Pimiento italiano	11
Pimiento morrón	11
Zanahorias	10
Ajos	5
Níscalos	2

Fuentes: FEN / BEDCA