


## VITAMINA B9

Legumbres y  
Frutos Secos

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

Alimento	Vitamina B9 - Ácido fólico microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
<b>Legumbres</b>	
Soja	370
Garbanzos	180
Lentejas	35
<b>Frutos Secos</b>	
Cacahuetes	110
Almendras	96
Avellanas	96
Nueces	66
Pistachos	58
Dátiles	21
Pasas	4

Fuentes: FEN / BEDCA