Alimento	Acido folico µg/100gr
Kellogg's Special K	1271
Kellog's all-bran	1269
Kellog's coco pops	633
Kellogg's Rice Krispies	535
Kellog's Corn Flakes	446
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	436
Kellogg's Special K con frutti rossi	433
Kellogg's frosties	362
Kellog's Berry Rice Krispies	329
Bran flakes (fiocchi di crusca)	314
Muesli	224
Cono per gelato	168
Pane	161
Pasta fresca all'uovo	154
Baguette	132
Crackers	117
Cracker light	111
Crackers non salati in superficie	93
Pane grattugiato	91
Panino per hamburger	86
Biscotti alla frutta	82
Biscotti alla melassa	82
Biscotti allo zenzero	82
Pane di crusca	80
Biscottini	74
Cracker al latte	74
Pane toscano	69
Spaghetti cinesi	68
Fette biscottate dolci (zwieback)	67
Crostini di pane	65
Salatini	65
Pane al germe di grano	63
Burrito con carne e fagioli	62
Tortellini	62
Biscotti di pasta frolla	61
Croissant	60
Pane di segale	59
Pumpernickel (pane di segale)	59
Biscotti al cacao con crema	58
Pancake	57
Biscotti della fortuna	56
Pane d'avena	56
Pane di crusca di riso	56
Focaccia	54
Biscotti d'avena	52
Crackers integrali	52
Frittelle di cipolle	52
Biscotti wafers	50
Crostata al cioccolato	50
Bignè alla crema	49
Biscotti	49
Pane bianco	49
Involtini primavera	48
Bagel	46
Croissant alla mela	44
Shortcake	43

Alimento	Acido folico µg/100gr
Biscotti alla vaniglia	42
Burrito con carne	41
Croissant al formaggio	41
Biscotti savoiardi senza limone	40
Pizza	38
Doughnuts	37
Hamburger (Burger King)	37
Muffins al mirtillo	36
Pane all'uovo	35
Pasta con sugo ai wurstel	34
Burrito con fagioli e formaggio	33
Pane di patate	33
Pollo fritto	32
Torta paradiso	32
Bisgnè non farcito	31
Waffle	31
Torta al burro	30
Biscotti graham crackers	29
Eclairs	29
Hamburger	29
Polpette di tacchino	29
Ciambelle al cioccolato	28
Gamberetti fritti	28
Brioche con gelato	27
Pasta al pomodoro	27
Torta al cocco	27
Doppio cheeseburger	26
Pancake fatto in casa	26
Biscotti strudel al fico	25
English muffins	25
Pancake al burro	25
Torta alle pesche	25
Torta allo zenzero	25
Burrito con fagioli e manzo	24
Pancake al mirtillo	24
Spaghetti con pomodoro e carne	24
Taco	24
Biscotti con uvetta	23
Biscotti savoiardi	23
Insalata taco	22
Strudel	22
Panino con pollo (Burger King)	21
Biscotti al burro con gocciole	20
Biscotti marshmallow	20
Pan di spagna	20
Torta di cliegie	20
Torta di mele	20
Cheeseburger	19
Hot dog	19
Doppio hamburger	18
Mince pie	18
Torta di mirtilli	18
Torta di frutta	17
Cono al cioccolato	16
Torta al limone	16
Torta di banane	16

Lista alimenti ricchi di acido folico da www.pippy.it

Alimento	Acido folico µg/100gr
Torta fritta al limone	15
Torta fritta alla cliegia	15
Torta fritta alla frutta	15
Brownies	14
Pasta al sugo con polpette	13
Pasticcini crema e cioccolato	13
Panino al roast beef	12
Torta alle noci pecan	12
Pasta al formaggio	11
Cupcake al cioccolato	10
Pasta con formaggio	10
Torta di zucca	10
Calamari fritti	9
Gamberi impanati e fritti	9
Ravioli al formaggio	9
Torta al cioccolato	9
Bocconcini di pollo	6
Torta alla crema	6
Torta alla crema di cioccolato	6
Pollo impanato e fritto	5
Riso con pollo	5
Crocchette di pesce	4
Fonduta	4
Cheesecake	3
Manzo e verdure	3
Panino prosciutto e formaggio	3
Pasta al ragù	3
Patate gratinate	3
Wurstel di pollo	3
Bocconcini di pollo (Burger King)	2
Taco con carne, formaggio e lattuga	2
Tabasco	1
Wurstel di tacchino	1

Alimento	**Acido folico µg/100gr**

Alimento	**Acido folico µg/100gr**

Alimento	**Acido folico µg/100gr**

Alimento	**Acido folico µg/100gr**

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	**Acido folico µg/100gr**

Alimento	**Acido folico µg/100gr**

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	**Acido folico µg/100gr**

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr

Alimento	Acido folico µg/100gr