

Alimento	Folati µg/100gr
Lievito secco attivo	2340
Kellogg's all-bran	1310
Kellogg's Special K	1290
Fegato d'anatra	738
Fegato d'oca	738
Fegato di tacchino	677
Kellogg's coco pops	637
Fagioli dell'occhio	633
Fagioli mung o soia verde	625
Fagioli adzuki	622
Fagioli borlotti	604
Fegatini di pollo	588
Fegatini di pollo in umido	578
Fegatini di pollo fritti	560
Ceci	557
Kellogg's Rice Krispies	539
Menta	530
Fagioli pinto	525
Kellogg's Corn Flakes	480
Lenticchie	479
Fagioli rosa	463
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	455
Kellogg's Special K con frutti rossi	452
Fagioli	444
Farina di ceci	437
Fave secche	423
Frattaglie di cappone in umido	414
Fagiolo di Lima nano	400
Fagiolo kidney	399
Fagioli di Lima	395
Fagioli kidney	394
Fagioli kidney rossi	394
Frattaglie di cappone crude	394
Fagioli gialli	389
Fagioli cannellini	388
Kellogg's frosties	382
Frattaglie di pollo fritte	379
Soia	375
Faglioli navy	364
Lupini	355
Germe di grano tostato	352
Farina di soia	345
Frattaglie di pollo crude	345
Maranta	338
Bran flakes (fiocchi di crusca)	333
Kellogg's Berry Rice Krispies	333
Paté di fegato di pollo	321
Basilico essiccato	310
Rosmarino essiccato	307
Fegato	290
Germe di grano	281
Cerfoglio, essiccato	274
Coriandolo essiccato (foglie)	274
Dragoncello	274
Maggiorana, essiccata	274
Piselli	274
Salvia	274

Alimento	Folati µg/100gr
Timo	274
Frattaglie di pollo bollite	257
Muesli	243
Origano	237
Semi di girasole tostati	237
Fegato di agnello	230
Semi di girasole	227
Chenopodio ambrosioide	215
Fegato di maiale	212
Soia tostata e salata	211
Soia tostata	205
Lenticchie rosa	204
Wakame	196
Foglie di rapa	194
Prezzemolo liofilizzato	194
Spinaci	194
Asparagi surgelati	191
Pane	191
Foglie di senape	187
Quinoa	184
Muschio irlandese	182
Alloro	180
Laminaria	180
Prezzemolo essiccato	180
Pasta fresca all'uovo	176
Cono per gelato	173
Germogli di soia	172
Peperoncino pasilla essiccato	170
Fagioli dall'occhio freschi	168
Cipolla disidratata	166
Soia fresca	165
Baguette	162
Senape (semi)	162
Curry (polvere)	154
Prezzemolo	152
Aneto fresco (foglie)	150
Asparagi bolliti	149
Asparagi bolliti (senza sale)	149
Alga nori	146
Spinaci bolliti	146
Spinaci bolliti (senza sale)	146
Tuorlo	146
Arachidi	145
Arachidi salate	145
Spinaci surgelati	145
Indivia	142
Basella, spinacio indiano	140
Crackers	140
Focaccia	138
Lattuga romana	136
Germogli di fagioli	132
Fagioli dall'occhio bolliti	127
Germogli soia soffritti	127
Pane bianco	127
Carciofi surgelati	126
Pane di patate	126
Fegato di vitello	125

Alimento	Folati µg/100gr
Cracker light	124
Crackers non salati in superficie	124
Pomodoro in polvere	120
Pane grattugiato	119
Foglie di rapa bollite	118
Foglie di rapa bollite (senza sale)	118
Pane al germe di grano	118
Ghiande secche	115
Semi di sesamo	115
Basella o spinacio indiano	114
Menta piperita, fresca	114
Faggina	113
Nocciole	113
Torta di mele (McDonald's)	113
Panino per hamburger	111
Soia fresca bollita	111
Soia fresca bollita (senza sale)	111
Biscotti alla frutta	110
Castagne secche	110
Cicoria	110
Pane di segale	110
Barbabietola	109
Rosmarino	109
Broccoli bolliti	108
Broccoli bolliti (senza sale)	108
Erba cipollina liofilizzata	108
Peperoncino rosso (cayenna)	106
Crostini di pane	105
Erba cipollina	105
Menta verde, fresca	105
Pane all'uovo	105
Pane di crusca	105
Burrito con fagioli e formaggio	104
Germogli di lenticchie	100
Cavolo cinese bollito	99
Noci	98
Rognone	98
Rucola	97
Fave fresche	96
Semi di sesamo tostati	96
Pane toscano	95
Ravanello	95
Spirulina essiccata	94
Biscottini	93
Pumpernickel (pane di segale)	93
Zafferano	93
Zucchina centenaria	93
Burro di arachidi	92
Cracker al latte	90
Spaghetti cinesi	90
Biscotti alla melassa	89
Carciofo bollito	89
Carciofo bollito (senza sale)	89
Croissant	88
Gombo	88
Nocciole tostate	88
Biscotti allo zenzero	87

Alimento	Folati µg/100gr
Fette biscottate dolci (zwieback)	87
Ghianda	87
Semi di lino	87
Pane di crusca di riso	86
Alga agar	85
Foglie di amaranto	85
Miglio	85
Salatini	85
Foglie di vite	83
Amaranto	82
Crackers integrali	82
Semi di papavero	82
Avocado	81
Pane d'avena	81
Barbabietola bollita	80
Barbabietola bollita (senza sale)	80
Burrito con carne e fagioli	80
Crescione dell'orto	80
Cuore di pollo in umido	80
Germogli di soia al vapore	80
Uova di pesce	80
Uovo d'anatra	80
Crusca	79
Nocciole pelate	78
Wurstel di soia	78
Biscotti savoiardi senza limone	77
Fagioli borlotti in scatola	77
Bagel	76
Cozze alla marinara	76
Macis	76
Noce moscata	76
Uovo d'oca	76
Patatine	75
Croissant al formaggio	74
Farina di triticale	74
Involtini primavera	74
Tortellini	74
Burrito con fagioli e manzo	73
Crema di mandorle	73
Lattuga	73
Triticale	73
Crostata al cioccolato	72
Cuore di pollo	72
McChicken (McDonald's)	72
Semola	72
Broccolo (fiore)	71
Foglie del broccolo	71
Pancake	71
Uovo di tacchino	71
Biscotti al cacao con crema	70
Biscotti di pasta frolla	70
Caldarroste	70
Germogli di soia verde soffritti	70
Anacardi tostati (con sale)	69
Anacardi tostati (senza sale)	69
Peperoncino ancho essiccato	69
Taco	69

Alimento	Folati µg/100gr
Basilico fresco	68
Burro di anacardi	68
Carciofo	68
Cardi	68
Castagna cinese	68
Pomodori secchi	68
Broccoli surgelati	67
Pastinaca	67
Bignè alla crema	66
Biscotti della fortuna	66
Fagiolo goa	66
Frittelle di cipolle	66
Noce cinerea americana	66
Uovo di quaglia	66
Brie	65
Doughnuts	65
Fagioli cannellini in scatola	65
Piselli freschi	65
Cipolla essiccata (in polvere)	64
Cipollotti	64
English muffins	64
Hamburger (Burger King)	64
Hamburger (McDonald's)	64
Porro	64
Broccoli italiani	63
Crusca di riso	63
Piselli bolliti	63
Piselli bolliti (senza sale)	63
Camembert	62
Coriandolo fresco	62
Fagiolini serpenti	62
Faglioli navy in scatola	62
Biscotti	61
Biscotti wafers	61
Cavolini di bruxelles	61
Germogli di soia verde	61
Biscotti savoiardi	60
Cavolini di bruxelles bolliti	60
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	60
Patatine fritte (McDonald's)	60
Paté de foie gras	60
Paté di fegato d'oca affumicato	60
Radicchio	60
Spaghetti giapponesi soba	60
Biscotti d'avena	59
Burrito con carne	59
Cheeseburger (McDonald's)	59
Fiori di zucca	59
Castagne fresche	58
Fave bollite	58
Fave bollite (senza sale)	58
Limburger	58
Semi di zucca	58
Cavolfiore	57
Cime di rapa	57
Croissant alla mela	57
Fieno greco o trigonella	57

Alimento	Folati µg/100gr
Foglie di amaranto bollite	57
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	57
Pasta integrale	57
Salsa di rafano o cren	57
Semi di zucca tostati	57
Semi di zucca tostati (con sale)	57
Spaghetti integrali	57
Avena	56
Semi di ginkgo	54
Biscotti alla vaniglia	53
Bisgnè non farcito	53
Burro di mandorle	53
Piselli surgelati	53
Shortcake	53
Asparagi	52
Crusca d'avena	52
Panino prosciutto e formaggio	52
Fagioli dell'occhio in scatola	51
Granchio in barattolo	51
Granchio in umido	51
Peperoncino piccante	51
Pistacchi	51
Pistacchi tostati	51
Pistacchi tostati (con sale)	51
Sugo di pesce	51
Uovo fritto	51
Caviale	50
Fagioli di Lima in scatola	50
Latte scremato in polvere	50
Mandorle	50
Pane integrale	50
Chia	49
Filet-O-Fish (McDonald's)	49
Guava (guayaba)	49
Hot dog	49
Mais bianco sottovuoto	49
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	49
Mais sottovuoto	49
Mais sottovuoto (senza sale)	49
Mandorle pelate	49
Paprika	49
Roquefort	49
Ceci in scatola	48
Fagioli in umido	48
Farina di mais	48
Fungo dell'olmo	48
Muffins al mirtillo	48
Aglione essiccato, in polvere	47
Castagna giapponese	47
Fagiolini cotti al microonde	47
Uovo	47
Big Mac (McDonald's)	46
Biscotti graham crackers	46
Lattuga asparago	46
Mais bianco dolce	46
Peperoni rossi	46
Waffle	46

Alimento	Folati µg/100gr
Ciambelle al cioccolato	45
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	45
Fagioli goa	45
Fagiolini serpenti bolliti	45
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	45
Farro	45
Mais bianco in scatola	45
Mais bianco in scatola (senza sale)	45
Mais in scatola	45
Mais in scatola (senza sale)	45
Patatine senza sale	45
Timo fresco	45
Cavolfiore bollito	44
Cavolfiore bollito (senza sale)	44
Farina integrale	44
Granchio	44
Moringa (bacello)	44
Uovo sodo	44
Cavolo	43
Doppio cheeseburger	43
Eclairs	43
Gamberetti fritti	43
Grano	43
Grano duro	43
Mango	43
Cozze	42
Farina di miglio	42
Insalata taco	42
Mais dolce	42
Rognone (rene) di maiale	42
Cime di rapa bollite	41
Cime di rapa bollite (senza sale)	41
Fiori di zucca bolliti	41
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	41
Panino al roast beef	41
Pollo fritto	41
Polpette di tacchino	41
Torta al burro	41
Bocconcini di pollo	40
Burrito con fagioli	40
Moringa (foglie)	40
Pasta con sugo ai wurstel	40
Curcuma	39
Doppio hamburger	39
Insalata con uovo e formaggio	39
Omelette	39
Pan di spagna	39
Succo d'arancia e carote	39
Cacao in polvere	38
Castagne bollite	38
Farina di malto	38
Funghi essiccati (Auricularia polytricha)	38
Fungo del muschio	38
Gelone o orecchione	38
Grano germogliato	38
Hash Browns (McDonald's)	38
Lattuga riccia	38

Alimento	Folati µg/100gr
Melagrana	38
Pancake al burro	38
Pancake fatto in casa	38
Patate bianche al forno	38
Pizza	38
Segale	38
Crescione dell'orto bollito	37
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	37
Gambero d'acqua dolce	37
Indivia belga	37
Insalata	37
Insalata con gamberetti	37
Latte in polvere	37
Papaya	37
Fagioli in scatola	36
Foglie di zucca	36
Germogli di alfa alfa	36
Gorgonzola	36
Hamburger	36
Lattuga rossa	36
Pancake al mirtillo	36
Pepe giamaicano	36
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	36
Sedano	36
Uova strapazzate	36
Biscotti strudel al fico	35
Crocchette di patate	35
Patate fritte surgelate	35
Torta paradiso	35
Uovo in camicia	35
Brioche con gelato	34
Farina di segale	34
Kiwi giallo (gold)	34
Pinoli	34
Scalogno	34
Biscotti al burro con goccioline	33
Fagiolini	33
Fagiolini bolliti	33
Fagiolini bolliti (senza sale)	33
Farina di segale scura	33
Fave in scatola	33
Gamberi impanati e fritti	33
Minestra di fagioli	33
Panino con pollo (Burger King)	33
Torta allo zenzero	33
Biscotti con uvetta	32
Cacao amaro in polvere	32
Farina d'avena	32
Feta	32
Farina 0	31
Farina 00	31
Insalata con pollo	31
Insalata con prosciutto e formaggio	31
Mangostano sciroppato	31
Noce nera	31
Oca	31
Pasta al pomodoro	31

Alimento	Folati µg/100gr
Piselli in scatola	31
Torta al cocco	31
Arancia	30
Cavolo bollito	30
Cavolo bollito (senza sale)	30
Farinello	30
Grano saraceno	30
Patate fritte	30
Pomodori gialli	30
Salmone reale	30
Succo d'arancia	30
Brownies	29
Cavolo verde	29
Farina di carrube	29
Farina masa	29
Germogli di soia verde bolliti	29
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	29
Lattuga iceberg	29
Mais in scatola (sgocciolato)	29
Peperoncino Banana Pepper	29
Pomodori arancioni	29
Spaghetti all'uovo	29
Torta alle pesche	29
Zucchine	29
Champignon grandi	28
Crocchette di pollo (McDonald's)	28
Patate al forno	28
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	28
Rognone di agnello	28
Strudel	28
Bulgur	27
Finocchio	27
Manioca	27
Peperoncino jalapeno	27
Spaghetti con pomodoro e carne	27
Tarassaco	27
Torta di banane	27
Torta di cliegie	27
Zucca invernale	27
Cheeseburger	26
Noce di cocco	26
Pasticcini crema e cioccolato	26
Peperone giallo	26
Scorzonera	26
Torta alle noci pecan	26
Anacardi	25
Anatra	25
Champignon	25
Chiodi di garofano	25
Farina di mais bianca	25
Farina di mais gialla	25
Farina di sorgo	25
Fecola di patate	25
Foglie di zucca bollite	25
Foglie di zucca bollite (senza sale)	25
Insalata di patate	25
Kiwi	25

Alimento	Folati µg/100gr
Mora	25
Pasta di farina di mais	25
Polenta	25
Polenta bianca	25
Salmone	25
Stoccafisso	25
Torta al limone	25
Clementina	24
Cono al cioccolato	24
Cuori di palma	24
Fragola	24
Gamberi in umido	24
Pane arabo	24
Polpo in umido	24
Porri bolliti	24
Porri bolliti (senza sale)	24
Salatini soffici	24
Sardine in salsa di pomodoro	24
Succo d'arancia (conservato)	24
Succo d'arancia e banane	24
Succo di melagrana	24
Tempè	24
Torta di mele	24
Biscotti marshmallow	23
Capperi (in scatola)	23
Cipolla dolce	23
Fagiolo giacinto	23
Farina di segale chiara	23
Igname tropicale	23
Lappa	23
Mais bollito	23
Mais bollito (senza sale)	23
Mince pie	23
Orzo perlato	23
Peperoncino serrano	23
Pomodori secchi sott'olio	23
Radici di cicoria	23
Ravioli di carne al ragù	23
Salsa di soia	23
Torta di mirtilli	23
Cardi bolliti	22
Cardi bolliti (senza sale)	22
Melanzana	22
Noce brasiliana	22
Noce pecan	22
Platano	22
Sedano bollito	22
Sedano bollito (senza sale)	22
Taro	22
Grifola frondosa	21
Lampone	21
Melone	21
Pesche	21
Rognone di vitello	21
Rutabaga	21
Torta di zucca	21
Banana	20

Alimento	Folati µg/100gr
Cuscus	20
Mais bianco bollito	20
Melanzane sott'aceto	20
Pasta al sugo con polpette	20
Ravioli al formaggio	20
Riso integrale	20
Storione affumicato	20
Succo d'arancia e albicocca	20
Succo di limone	20
Succo di pomodoro	20
Tilsit	20
Torta di frutta	20
Zucchine bollite	20
Zucchine bollite (senza sale)	20
Zuppa di lenticchie con prosciutto	20
Carote	19
Champignon grigliati	19
Cioccolata calda	19
Cipolla	19
Dattero (deglet noor)	19
Gamberi	19
Mais	19
Riso integrale soffiato	19
Succo d'arancia e ananas	19
Taco con carne, formaggio e lattuga	19
Ananas	18
Bistecca di bisonte	18
Cavolo rosso	18
Cheddar	18
Cheesecake	18
Cheshire	18
Monterey	18
Ostriche	18
Pasta	18
Patate bianche	18
Patate rosse	18
Port salut	18
Riso con pollo	18
Spaghetti	18
Succo d'ananas	18
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	18
Torta frita al limone	18
Torta frita alla cliegia	18
Torta frita alla frutta	18
Wasabi	18
Zucchini centenaria bollita	18
Zucchini centenaria bollita (senza sale)	18
Bucce di patate	17
Carotine	17
Champignon bianchi	17
Crocchette di pesce	17
Fiocchi di latte (con verdure)	17
Kumquat	17
Pepe nero	17
Pop corn	17
Pop corn fatti in casa	17
Torta al cioccolato	17

Alimento	Folati µg/100gr
Capasanta	16
Cavolo rapa	16
Cipolla d'inverno	16
Controfiletto di vitello arrosto	16
Controfiletto di vitello brasato	16
Crocchette di patate (hash browns)	16
Dolce danese	16
Dolce danese al limone	16
Edam o edammer	16
Farina di riso integrale	16
Gelato al cioccolato	16
Latte di cocco	16
Mandarino	16
Patate	16
Peperoni rossi bolliti	16
Peperoni verdi bolliti	16
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	16
Pesce latte	16
Piselli e riso integrale	16
Polpo	16
Seppie	16
Zucca	16
Zucca dolce	16
Alosa	15
Anguilla	15
Arrosto di vitello	15
Barretta di riso e frumento	15
Butterfish	15
Carne di beefalo	15
Carne di vitello brasata	15
Carpa	15
Cipolle bollite	15
Cipolle bollite (senza sale)	15
Cupcake al cioccolato	15
Dattero (medjool)	15
Foglie di barbabietola	15
Lavarello o coregone	15
Luccio	15
Mousse al cioccolato	15
Nachos con formaggio, fagioli e carne	15
Pesce Asinello affumicato	15
Pesce persico	15
Pomodoro	15
Rapa	15
Sgombro sotto sale	15
Spinaci della Nuova Zelanda	15
Storione	15
Tartaruga di mare	15
Tofu	15
Zampe di rana	15
Acerola	14
Aringa affumicata	14
Bietola	14
Calamari fritti	14
Carote bollite (senza sale)	14
Cetriolo	14
Controfiletto di vitello	14

Alimento	Folati µg/100gr
Costolette di vitello arrosto	14
Crema di nocciole e cioccolato	14
Insalata valeriana	14
Lasagne alla bolognese	14
Litchi	14
Lombata di vitello	14
Maracuja (frutto della passione)	14
Melanzane bollite	14
Melanzane bollite (senza sale)	14
Nespola	14
Neufchatel	14
Patate russet	14
Ravanello bianco	14
Sagittaria	14
Spaghetti giapponesi somen	14
Stufato di manzo in scatola	14
Succo d'arancia e pompelmo	14
Succo di acerola	14
Tamarindo	14
Torta alla crema	14
Acciughe sott'olio	13
Acetosa	13
Animelle di agnello	13
Borragine	13
Carciofo di Gerusalemme	13
Carne di vitello	13
Carne di vitello macinata	13
Cavolo verde bollito	13
Cavolo verde bollito (senza sale)	13
Costolette di vitello	13
Durello di tacchino in umido	13
Fianco	13
Insalata di patate con uova	13
Lombata	13
Pasta al formaggio	13
Patate congelate	13
Pomodori bolliti	13
Pomodoro in barattolo	13
Ricotta light	13
Shiitake o lentinula edodes	13
Succo di prugna e arancia	13
Sugo alla marinara	13
Tarassaco bollito	13
Torta alla crema di cioccolato	13
Trota	13
Zenzero	13
Caprino morbido	12
Crema di pomodoro	12
Crema di pomodoro (senza sale)	12
Gelato alla fragola	12
Halibut	12
Oca arrosto	12
Patate al microonde	12
Patate al microonde (senza sale)	12
Pesce Asinello	12
Petto di pollo al microonde	12
Pina colada	12

Alimento	Folati µg/100gr
Polmone d'agnello	12
Ricotta	12
Salsa di peperoncini verdi	12
Succo d'arancia e mela	12
Sugo di funghi	12
Sundae alla fragola	12
Yogurt bianco scremato	12
Yogurt scremato al cioccolato	12
Zucca spaghetti	12
Aragosta in umido	11
Bastoncini di pollo	11
Bastoncini di tacchino	11
Braciola di manzo	11
Carne di bisonte macinata	11
Latte condensato	11
Limone	11
Noci macadamia	11
Passata di pomodoro	11
Passata di pomodoro (senza sale)	11
Pasta con formaggio	11
Patata dolce	11
Patate gratinate	11
Pollo	11
Pollo impanato e fritto	11
Polmone	11
Polmone di vitello	11
Salsa di peperoncini rossi	11
Salsa di pomodoro	11
Sundae alla fragola (McDonald's)	11
Tequila sunrise	11
Trota iridea	11
Yogurt intero alla frutta	11
Yogurt magro alla vaniglia	11
Zenzero fresco	11
Anatra arrosto	10
Aneto (semi)	10
Anice verde	10
Aragosta	10
Aringa	10
Borragini bollite	10
Borragini bollite (senza sale)	10
Carote surgelate	10
Coscia di fagiano	10
Cosciotti di tacchino arrosto	10
Cumino	10
Cumino dei prati o carvi	10
Fagiolini e patate	10
Farfaraccio	10
Fiocchi d'avena con latte intero	10
Fiocchi d'avena con miele e latte intero	10
Fiocchi di latte	10
Gruviera	10
Ketchup	10
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	10
Noce macadamia tostata	10
Noce macadamia tostata (con sale)	10
Patate bollite	10

Alimento	Folati µg/100gr
Patate dolci	10
Pepe bianco	10
Peperone verde	10
Pesce gatto	10
Pompelmo	10
Provolone	10
Salsa per la pizza	10
Sardine sott'olio	10
Semi di sedano	10
Succo d'arancia, mela e banane	10
Succo di lime	10
Succo di mora	10
Succo di pompelmo	10
Succo di pompelmo rosa	10
Uvetta di Corinto	10
Wurstel di manzo	10
Zampa di maiale	10
Acciughe	9
Adobo	9
Albicocche	9
Bietole bollite	9
Bietole bollite (senza sale)	9
Biscotti gocciolate	9
Budino al creme caramel	9
Cefalo o muggine	9
Cernia	9
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	9
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	9
Coniglio in umido	9
Cosce di pollo fritte	9
Cosciotti di pollo fritti	9
Fichi secchi	9
Gamberetti in scatola	9
Gelato al cioccolato (soft)	9
Macedonia di frutta tropicale	9
Marmellata d'arance	9
Mozzarella light	9
Nachos con formaggio	9
Pasta al ragù	9
Pasta con verdure	9
Patate bollite senza buccia	9
Pesce pietra	9
Pesche sciroppate	9
Pomodori verdi	9
Rapa bollita	9
Rapa bollita (senza sale)	9
Sagittaria bollita	9
Sagittaria bollita (senza sale)	9
Salmone argentato	9
Salsiccia di vitello	9
Senape con miele	9
Sovracosce di pollo fritte	9
Spirulina	9
Spugnola o morchella	9
Tonnetto striato	9
Wurstel di tacchino	9
Yogurt alla mela, colato	9

Alimento	Folati µg/100gr
Yogurt magro alla frutta	9
Zucca bollita	9
Zucca bollita (senza sale)	9
Zuppa di asparagi	9
Zuppa di pinne di squalo	9
Amarena	8
Carne di bufalo	8
Carne di coniglio	8
Carne di manzo	8
Carne macinata (25% grasso)	8
Carne macinata (30% grasso)	8
Cosce di pollo in umido	8
Cosciotti di pollo in umido	8
Dessert con mango e tapioca	8
Dessert con yogurt al mirtillo	8
Dessert con yogurt alla pesca	8
Farina d'orzo	8
Fesa di tacchino	8
Fonduta	8
Kaki	8
Latte al malto	8
Lime	8
Pancetta di tacchino	8
Patate O'Brien	8
Pera-mela	8
Prosciutto e verdure	8
Purè di patate	8
Purè di patate (con burro)	8
Ribes rosso	8
Riso	8
Riso e tacchino	8
Riso parboiled	8
Riso soffiato con miele e latte intero	8
Rombo	8
Salmone rosso	8
Salsa agrodolce	8
Salsa verde	8
Sedano rapa	8
Struzzo	8
Succo di maracuja	8
Sundae al caramello	8
Tacchino	8
Ali di tacchino arrosto	7
Bocconcini di pollo (Burger King)	7
Carne macinata (20% grasso)	7
Cetriolo (con la buccia)	7
Cocco essiccato	7
Dessert con yogurt alla banana	7
Farina di maranta	7
Gelato ricoperto di cioccolato	7
Germogli di bambù	7
Grana	7
Latte di pecora	7
Lingua	7
Medaglioni	7
Merluzzo	7
Merluzzo nordico	7

Alimento	Folati µg/100gr
Milk shake alla vaniglia	7
Minestra di verdura	7
Molva	7
Mozzarella	7
Nettare di mango	7
Panna acida	7
Pecorino	7
Pera	7
Piccione	7
Polpette di pollo	7
Prosciutto di tacchino	7
Purè di patate istantaneo	7
Quaglia	7
Rabarbaro	7
Rana pescatrice	7
Riso glutinoso	7
Senape (salsa)	7
Sovracosce di pollo in umido	7
Spalla	7
Tacchino arrosto	7
Tacchino con verdure	7
Vongole in vasetto	7
Wurstel di pollo	7
Yogurt bianco	7
Banane e ananas con tapioca	6
Banane e tapioca	6
Birra	6
Birra light	6
Biscotti al burro	6
Bistecca di sottofiletto	6
Bistecca fiorentina	6
Cannella	6
Carne macinata (10% grasso)	6
Carne per hamburger	6
Cervello di maiale	6
Durello di tacchino	6
Emmental	6
Fagiano	6
Faraona	6
Fesa di tacchino arrosto	6
Fico	6
Fico d'India	6
Filetto	6
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	6
Fontina	6
Insaccato di tacchino affumicato	6
Latte di bufala	6
Lumache di mare	6
Manzo e verdure	6
Mirtillo	6
Mora del gelso	6
Nettare di Guanabana	6
Patate con formaggio e prosciutto	6
Patate dolci al forno	6
Patate dolci bollite	6
Polpette	6
Riso soffiato con latte intero	6

Alimento	Folati µg/100gr
Riso soffiato con latte intero e banane	6
Salsiccia di pollo	6
Sambuco	6
Sottilette	6
Succo di frutta con yogurt scremato	6
Sundae al cioccolato	6
Uva spina	6
Zuppa di granchi	6
Ananas sciroppato	5
Aringa del Pacifico	5
Bevanda al cioccolato	5
Branziona o spigola	5
Calamari	5
Carne di capra	5
Carne di maiale macinata	5
Carne per brasato	5
Coda di maiale	5
Cosciotti di pollo arrosto	5
Durello di pollo	5
Durello di pollo in umido	5
Gelato con biscotto	5
Gelato fior di latte	5
Lampuga	5
Latte e cacao	5
Latte e cioccolato	5
Latte intero	5
Latte intero alta qualità	5
Latte parzialmente scremato	5
Latte scremato	5
Latte scremato (1% di grasso)	5
Latte umano	5
Latticello	5
Lingua di vitello	5
Macinato magro	5
Melone cinese da conserva	5
Milk shake al cioccolato	5
Orecchie di mare	5
Pescanoce (nettarina)	5
Pesce lupo	5
Prugna	5
Salsa tartara	5
Salsiccia affumicata di maiale, manzo e tacchino	5
Shake al cioccolato (fast food)	5
Sogliola e platessa	5
Sovracosce di pollo arrosto	5
Succo di mandarino	5
Tè nero	5
Tè nero deteinato	5
Tonno bianco sott'olio	5
Tonno sott'olio	5
Tortillas	5
Trippa	5
Trota di mare	5
Vongole	5
Zuppa di pollo e verdure	5
Agnello con verdure	4
Albume	4

Alimento	Folati µg/100gr
Ali di pollo arrosto	4
Ali di pollo crude	4
Ali di pollo fritte	4
Biscotti al cocco	4
Brodo di pesce	4
Budino al cioccolato	4
Budino alla vaniglia	4
Caprino stagionato	4
Caramelle al caramello	4
Carne di cervo	4
Carne di renna	4
Ciliegia	4
Controfiletto	4
Coscia di pollo	4
Cosciotti di pollo crudi	4
Costine di maiale brasate	4
Crusca di mais	4
Cuore di maiale	4
Dolcetti al cioccolato	4
Farina di riso	4
Gallina	4
Gallina in umido	4
Lingua di agnello	4
Lingua di maiale	4
Milza	4
Milza di agnello	4
Milza di maiale	4
Milza di vitello	4
Mix di verdure	4
Osmero americano	4
Panna da cucina	4
Panna da montare	4
Pesca	4
Petto di fagiano	4
Petto di pollo	4
Petto di pollo arrosto	4
Petto di pollo fritto	4
Petto di quaglia	4
Prugne secche	4
Ricciola	4
Salmone in scatola	4
Salmone keta	4
Salmone rosa	4
Salsa di formaggio	4
Salsiccia affumicata di suino e bovino	4
Sovracosce di pollo crude	4
Succo di pera	4
Tapioca	4
Tonno al naturale	4
Wurstel di manzo e maiale	4
Acqua di cocco	3
Aglio	3
Ali di pollo in umido	3
Anguria	3
Animelle di vitello	3
Burro	3
Burro salato	3

Alimento	Folati µg/100gr
Cervello di agnello	3
Cervello di manzo	3
Cervello di vitello	3
Costolette	3
Crocchette di pollo	3
Cuore	3
Frattaglie di maiale	3
Gelato con gocce di cioccolato	3
Macedonia	3
McFlurry (McDonald's)	3
Mela (con la buccia)	3
Mela cotogna	3
Mela e mirtilli	3
Merluzzo nero	3
Nettare di guava	3
Nopal	3
Olive verdi	3
Pancreas	3
Pancreas di maiale	3
Panna spray	3
Paté di pollo	3
Pere e ananas	3
Pesce Pollock	3
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	3
Petto di pollo in umido	3
Pollo e verdure	3
Polmone di maiale	3
Punta di petto	3
Riso e pollo	3
Roast beef	3
Salsiccia di maiale	3
Sedano rapa bollito	3
Sedano rapa bollito (senza sale)	3
Shake alla fragola (McDonald's)	3
Shake alla frutta (fast food)	3
Spaghetto di riso	3
Spezzatino	3
Squalo	3
Trippa di maiale	3
Uva passa	3
Wurstel di maiale	3
Albicocca e tapioca	2
Albicocche sciroppate	2
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	2
Aringa marinata	2
Brodo di manzo	2
Brosmio	2
Caffè	2
Caprino	2
Carne d'agnello	2
Carne in scatola	2
Carote bollite	2
Cuore di agnello	2
Cuore di vitello	2
Daiquiri	2
Gallinacci o finferli	2
Germogli di bambù bolliti (con sale)	2

Alimento	Folati µg/100gr
Germogli di bambù bolliti (senza sale)	2
Glassa al cocco	2
Macinato magro di maiale	2
Margarina spalmabile	2
Miele	2
Nettare di papaya	2
Pancetta	2
Pancetta al forno	2
Pancetta cotta al microonde	2
Pancetta saltata in padella	2
Panna da caffetteria	2
Pesce serra	2
Pesce spada	2
Salame italiano	2
Salmon affumicato	2
Salsa barbecue	2
Salsa di carne (manzo)	2
Salsa di carne (pollo)	2
Salsa di carne (tacchino)	2
Sundae al caramello (McDonald's)	2
Surimi	2
Testa in cassetta	2
Timo (animelle)	2
Tonno bianco al naturale	2
Tonno pinna blu	2
Tonno pinne gialle	2
Uva	2
Zampa di maiale in umido	2
Zuppa di gamberi	2
Zuppa di piselli e prosciutto	2
Bottatrice	1
Burro light con sale	1
Burro light senza sale	1
Caffè d'orzo	1
Caffè espresso	1
Caffè espresso decaffeinato	1
Camomilla	1
Cetrioli sott'aceto	1
Eggnog	1
Glassa al cioccolato	1
Guancia di maiale	1
Karkadè	1
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	1
Limonata	1
Margarina	1
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	1
Margarina senza sale	1
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	1
Marmellata di albicocche	1
Marmellata di mele	1
Marshmallows	1
Medusa sotto sale	1
Mela cotta	1
Mela e lampone	1
Mele sminuzzate	1
Mirtillo palustre (cranberry)	1
Nettare di albicocca	1

