Aquí le presentamos una tabla con alimentos ricos en Vitamina B9 o ácido fólico, el contenido se expresa en **microgramos por cada 100 gr. de porción comestible del producto**.

Tabla de alimentos ricos en vitamina B9

ALIMENTOS	CONTENIDO EN VITAMINA B9
Soja	240
Pipas de girasol	227
Hígado	192
Judías blancas, pintas, etc., garbanzos	187-180
Acelgas, espinacas	140
Grelos y nabizas	110
Cacahuetes, almendras, avellanas	110-96
Puerro	103
Remolacha	90
Coles y repollo	79
Guisantes verdes (frescos y congelados), habas	78
Nueces	77
Riñones	77
Coliflor, judías verdes	60-69
Pistachos	58
Boniato y batata	52
Quesos de Cabrales y Roquefort	50
Turrones y mazapanes	48
Naranja, mango	37-36
Lentejas	35
Lechuga y escarola, cardo, berenjena, espárrago	30-34
Guisante secos	33
Mejillones	33