

Folat (µg)/100g	Livsmedel (100g)	Motsvarar % av DRI
4000	Jäst torkad	2000
2496,5	Nöt lever stekt	1248,25
2300	Nöt lever rå	1150
2149,8	Nöt lever panerad stekt	1074,9
2000	Lamm lever rå	1000
2000	Ren lever rå	1000
1790	Kalv lever rå	895
1146	Kyckling lever ugnstek	573
1096,5	Kyckling lever stekt	548,25
1071	Nöt kalv lever tillagad	535,5
1000	Gris lever rå	500
999,8	Jäst färsk	499,9
995	Kyckling lever rå	497,5
797	Gryta levergryta nöt	398,5
633	Vignabönor svartögda bönor torkade	316,5
625	Mungbönor torkade	312,5
557	Kikärtor torkade	278,5
541	Gris lever tillagad	270,5
488	Vita bönor torkade	244
423	Bondbönor torkade	211,5
394	Bruna bönor torkade	197
394	Röda bönor torkade	197
375	Sojabönor torkade	187,5
333	Frukostflingor vetekli fullkorn berikad	166,5
330	Vetegroddar	165
329	Bar müslibar fullkorn m. röd frukt berikad	164,5
323	Sojabönor färska förvällda u. skal	161,5
320	Kikärtor snacks torkade m. salt	160
312,5	Leversauté kyckling	156,25
292	Bar müslibar m. choklad berikad	146
261	Pastej veg.	130,5
260	Kruskakli grovt vetekli	130
260	Vetekli	130
259	Bar m. fiber havre vete naturell	129,5
250,5	Korvkaka	125,25
250	Frukostflingor ris glutenfri berikad typ Specialflingor	125
247,3	Äggula rå eko.	123,65
241	Äggula rå	120,5
208	Vignabönor svartögda bönor torkade kokta u. salt	104
207	Måltidsersättning pulver chokladsmak	103,5
203,3	Soja- och veteprotein färs stekt	101,65

202	Spenat färsk	101
200	Frukostflingor fullkorn berikad typ Specialflingor	100
188,7	Grönsaksbuljong pasta el. pulver storhushåll	94,35
186	Sparris grön kokt m. salt	93
183	Persilja blad	91,5
180	Rotpersilja	90
180	Vetediet berikad	90
177,1	Paté älgfärs kycklinglever	88,55
172	Sojabönsgroddar	86
171	Sesamfrö m. skal	85,5
170	Frukostflingor majs glutenfri berikad	85
166	Frukostflingor fullkorn m. socker berikad typ ringar	83
166	Frukostflingor majs osötad berikad typ cornflakes	83
160	Vita bönor torkade kokta m. salt	80
159	Brysselkål	79,5
159	Mungbönor torkade kokta u. salt	79,5
155	Apelsinjuice konc. frysvara	77,5
151	Solrosfrö	75,5
150	Salladskål	75
142,9	Svampprotein bullar stekta	71,45
142	Friséesallat	71
141	Soja- och veteprotein färs frysvara	70,5
136	Brysselkål frysvara	68
131,7	Svampprotein färs bitar filé stekt	65,85
130	Amarant mjöl	65
129,6	Röda bönor torkade kokta u. salt	64,8
124	Brysselkål kokt	62
124	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	62
123	Mangold röd småbladig färsk	61,5
122	Svampprotein bullar frysvara	61
121	Grönpepparpaté	60,5
119	Sparris grön el. vit färsk kokt.	59,5
116	Avokado	58
115	Jordnötter rostade	57,5
115	Jordnötter rostade saltade	57,5
115	Sesamfrö u. skal	57,5
114	Gåsleverpastej konserv. rökt	57
114	Lever stuvad hemlagad	57
114	Leverbiff mald lever rå frysvara	57
114	Leverbiff mald lever stekt hemlagad	57
114	Leverpalt	57
113,9	Sojaprotein färs stekt	56,95
113,9	Sojaprotein färs stekt berikad	56,95

113,8	Soja- och veteprotein baconimitation stekt	56,9
111	Grönkål	55,5
110	Hampafrö m. skal	55
110	Hampafrö u. skal	55
106,9	Falafel kikärtskroketter ugnstekta	53,45
106	Burgare veg. soja- och veteprotein tillagad	53
104,4	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ brungräddat	52,2
101	Jordnötter torkade	50,5
101	Soja- och veteprotein baconimitation kylvara el. frysvara	50,5
100	Barngröt pulver havre m. banan äpple mjölkfri osötad berikad	50
100	Köttbuljong pulver tärning	50
99	Broccoli frysvara	49,5
99	Pepparrot	49,5
98,7	Fiskbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll	49,35
98,5	Jordgubbar frysvara	49,25
98,3	Broccoli kokt u. salt frysvara	49,15
98,2	Valnötter	49,1
97,8	Frukostflingor vetekli rostat m. kornmalt	48,9
97,5	Majskolv	48,75
97,1	Hönsbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll	48,55
97,1	Hönsbuljong pasta el. pulver storhushåll	48,55
96,6	Falafel kikärtskroketter stekta	48,3
95,8	Fiskbuljong pasta el. pulver storhushåll	47,9
95,1	Spenat frysvara	47,55
95	Broccoli	47,5
95	Ris vildris okokt	47,5
93,5	Kikärtor torkade kokta m. salt	46,75
93,2	Gryta svampprotein tikka masala veg.	46,6
91,9	Soja- och veteprotein bullar ugnstekta	45,95
90,9	Mâchesallat	45,45
90,2	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 16% typ Finn crisp	45,1
90	Cherimoya	45
89,2	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 13%	44,6
88,8	Romansallat	44,4
88,4	Blomkål	44,2
88	Ruccolasallat	44
87,8	Jordgubbar hela m. socker frysvara	43,9
87,8	Jordgubbar skivade m. socker frysvara	43,9
87	Soja- och veteprotein bullar stekta	43,5
87	Linfrö hela	43,5

86,8	Falafel kikärtskroetter frysvara	43,4
86,5	Quinoa röd kokt m. salt	43,25
85,8	Ägg rått	42,9
85,7	Jordgubbar	42,85
84,5	Gratäng m. svampprotein ananas veg.	42,25
83,9	Svampprotein nugget ugnsstekt	41,95
83,6	Ägg rått eko.	41,8
83,2	Spemat fräst m. olja el. flytande margarin salt	41,6
83,1	Gröna ärtor frysvara	41,55
83,1	Guacamole	41,55
82,8	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ rutknäcke	41,4
82,6	Nässlor förvällda	41,3
82,4	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt	41,2
82,4	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad	41,2
82	Jordnötssmör	41
81,5	Ägg kokt	40,75
81	Vita bönor torkade kokta u. salt	40,5
81	Välling för barn pulver havre mjölkfri osötad berikad	40,5
80	Kalv njure rå	40
80	Nöt njure rå	40
79,4	Ägg kokt eko.	39,7
79,3	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 19% typ Rågi	39,65
79,2	Svampprotein nugget stekt	39,6
79	Savojkål	39,5
78,5	Sojaprotein bitar stekta typ Tzay®	39,25
77,9	Palsternacka	38,95
77,9	Soja- och veteprotein nugget stekt	38,95
77,9	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad	38,95
77,6	Hasselnötter	38,8
77,6	Lök rostad	38,8
76,3	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara	38,15
76	Hårt bröd fullkorn råg fiber ca 20% typ sport	38
75,5	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	37,75
75,5	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara berikad	37,75
75,1	Wokgrönsaker Classic wokade m. rapsolja	37,55
74,9	Hårt bröd vete m. vallmofrö fibrer 6% typ frukost	37,45
74,6	Sojaprotein bitar kylvara el. frysvara typ Tzay®	37,3
74,5	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ Husman	37,25
74,2	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	37,1
74	Kronärtskocka	37
73,5	Knäckemacka fullkorn råg olika fyllningar	36,75

73	Soja- och veteprotein schnitzel ugnstekt berikad	36,5
72,8	Kikärtor konserv. u. lag	36,4
72,7	Röda linser torkade kokta m. salt	36,35
72,5	Gryta levergryta m. grönsaker frysvara	36,25
72,5	Välling för barn pulver havre osötad berikad	36,25
72,4	Purjolök	36,2
71	Grönsallat m. vinägrettsås	35,5
70,9	Soja- och veteprotein nugget kylvara el. frysvara	35,45
70,9	Soja- och veteprotein nugget kylvara el. frysvara berikad	35,45
70,8	Hårt bröd fullkorn råg m. sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24%	35,4
70,7	Chiafrö	35,35
70,7	Svampprotein nugget kylvara el. frysvara	35,35
70	Sojaprotein bitar m. timjan vitlök stekta frysvara typ Oumph®	35
70	Sojaprotein bitar stekta typ Oumph®	35
70	Sojaprotein kebab stekt frysvara typ Oumph®	35
70	Sojaprotein pulled sojaprotein stekt frysvara typ Oumph®	35
69,3	Gröna bönor frysvara	34,65
69,3	Rödbeta	34,65
69,1	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ normalgräddat	34,55
68,6	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg.	34,3
68,3	Majskorn frysvara	34,15
68,2	Svampprotein färsås veg.	34,1
68,1	Sojaprotein nugget ugnstekt	34,05
68	Kryddblandning taco	34
68	Rågmjöl fullkorn	34
67,7	Hårt bröd fullkorn råg kli fibrer ca 15%	33,85
67,7	Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad	33,85
67,3	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 16% typ sport	33,65
66,5	Hårt bröd fullkorn vete m. vallmofrö fibrer 5,5%	33,25
66	Bondbönor färska kokta u. salt	33
66	Bröd vitt osötat glutenfritt fibrer ca 7% typ ciabatta	33
65,8	Sojaprotein bitar frysvara typ Oumph®	32,9
65,4	Knäckemacka vete olika fyllningar	32,7
65,3	Ägg stekt	32,65
64,6	Dippmix pulver olika smaker	32,3
64,4	Korv veg. sojaprotein tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv	32,2
64,3	Sojaprotein nugget stekt	32,15

64	Basilika färsk	32
64	Blomkål frysvara	32
64	Gräslök	32
	Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv	32
64	grillkorv	32
63,6	Rotselleri kokt	31,8
63,5	Ägg stekt eko.	31,75
63,4	Pinjefrö	31,7
63,2	Sojaprotein bullar ugnstekta	31,6
63,1	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 14,5% typ Vika	31,55
63	Kalvbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll	31,5
63	Köttbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll	31,5
63	Köttbuljong pasta el. pulver storhushåll	31,5
63	Skinkbuljong pasta el. pulver storhushåll	31,5
62,7	Kalvbuljong pasta el. pulver storhushåll	31,35
62,5	Hummus kikärtsröra	31,25
	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg.	31,05
62,1	chutney veg.	31,05
62	Camembert vitmögelost fett 11%	31
62	Camembert vitmögelost fett 23%	31
62	Kastanjer	31
62	Kastanjer rostade	31
61,6	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ brungräddat	30,8
61,4	Kruksallat	30,7
61,1	Välling för barn pulver majs osötad berikad	30,55
61,1	Pasta carbonara m. pasta sojabönor veg.	30,55
61	Korv veg. sojaprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv	30,5
61	Linsgroddar	30,5
61	Mungbönsgroddar	30,5
60,5	Soja- och veteprotein schnitzel ugnstek	30,25
	Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer 15% typ spisbröd	30
60	typ spisbröd	30
59,9	Soja- och veteprotein schnitzel kylvara el. frysvara	29,95
	Soja- och veteprotein schnitzel kylvara el. frysvara berikad	29,95
59,9	berikad	29,95
59,9	Rödbetshummus	29,95
59,5	Sojaprotein bullar stekta	29,75
59,4	Leverbiff mald lever stekt frysvara	29,7
59,3	Bruna bönor torkade kokta m. salt	29,65
	Frukostflingor müsli vete havre råg korn fullkorn m. frukt nötter fröer	29,65
59,3	frukt nötter fröer	29,65
59,1	Sparris vit konserv. u. lag	29,55
59,1	Grönsallat m. gräddfilsås	29,55
58,8	Rotselleri	29,4

58,7	Chilinötter	29,35
58,7	Gratäng broccoligratäng veg.	29,35
58	Gröna bönor	29
58	Pistaschnötter	29
58	Pumpafrö	29
58	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv	29
57,9	Falafel kikärtsbiff friterad hemlagad	28,95
57,9	Sojaprotein nugget kylvara el. frysvara	28,95
57,6	Soja- och veteprotein schnitzel stekt	28,8
57,6	Soja- och veteprotein schnitzel stekt berikad	28,8
57,6	Kålrot kokt	28,8
57,5	Gryta svampprotein m. persika veg.	28,75
57,5	Psylliumfröskal	28,75
57,4	Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke	28,7
57,1	Äggröra	28,55
57	Huvudsallat	28,5
57	Isbergssallat	28,5
56,7	Paprika röd	28,35
56	Havremust pulver berikad	28
55,8	Välling för barn pulver fullkorn osötad berikad	27,9
55,4	Hårt bröd fullkorn havre vete råg m. mjölk fibrer 8%	27,7
55,4	Svampprotein schnitzel kylvara el. frysvara	27,7
55,2	Rabarber tillagad u. socker	27,6
55	Grönsaksblandning el. pickels sockrad inlagd u. lag	27,5
54	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	27
54	Lantpaté	27
54	Miso sojaböns pasta fermenterad	27
54	Sojaböner torkade kokta u. salt	27
53,8	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	26,9
53,7	Majskorn konserv. u. lag	26,85
53,3	Pirog m. spenat ugnstekt veg. typ sambusa	26,65
53,3	Svampprotein schnitzel ugnstekt	26,65
53,1	Grönsaksbiff Caribbean stekt	26,55
53	Rotmos hemlagad	26,5
52,9	Grönkålssallad	26,45
52,8	Blomkål kokt m. salt	26,4
52,1	Korv veg. solrosprotein tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv	26,05
52	Endivesallat	26
52	Havrekli	26
52	Paprikasallad inlagd u. lag	26
52	Skorpor fullkorn osötade	26
51,7	Ajvar relish	25,85

51,6	Sojaprotein bullar kylvara el. frysvara	25,8
51,3	Leverpastej bredbar fett ca 24%	25,65
50,8	Kålrot	25,4
50,7	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	25,35
50,5	Physalis	25,25
50,2	Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 3%	25,1
50,1	Fransk omelett m. grädde	25,05
50	Mjölkpulver fett 1%	25
50	Rågflingor ångprep. fullkorn	25
50	Rågkross ångprep. fullkorn	25
49,9	Sparris stuvad	24,95
49,9	Fransk omelett m. vatten	24,95
49,6	Gröna ärtor kokta m. salt frysvara	24,8
49,5	Barngröt pulver naturell fullkorn osötad berikad	24,75
49,4	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara	24,7
49	Korv veg. solrosprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv	24,5
49	Paprika grillad	24,5
48,5	Spensat stuvad	24,25
48,3	Linskaka smaksatt	24,15
48,2	Skorpor vete	24,1
48	Getost chèvre vitmögelost fett 25%	24
47,9	Grönsaksbiff stekt veg.	23,95
47,5	Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7%	23,75
47,5	Ädelost grönmögelost fett 17%	23,75
47,2	Sötmandel	23,6
46,8	Sockerärtor	23,4
46,8	Korv veg. tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv	23,4
46,7	Cashewnötter rostade m. salt	23,35
46,7	Cashewnötter rostade u. salt	23,35
46,7	Vetemjöl durum	23,35
46,6	Palsternacka kokt m. salt	23,3
46,5	Sojafärssås veg.	23,25
46,3	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	23,15
46,2	Frukostflingor granola m. frukt nötter	23,1
46,2	Sojaprotein bitar m. timjan vitlök frysvara typ Oumph®	23,1
46	Okra kokt u. salt	23
45,9	Hallon	22,95
45,9	Rödkål	22,95
45,8	Frukostflingor ris puffat m. socker berikad	22,9
45,8	Gryta svampprotein m. grönsaker veg.	22,9
45,2	Sojaprotein kebab frysvara typ Oumph®	22,6



45	Kyckling hjärta rå	22,5
45	Mandelmassa	22,5
44,7	Bröd fullkorn råg m. potatis fibrer ca 5%	22,35
44,7	Matmuffins grov fullkorn m. getost fårost broccoli spenat soltorkade tomater	22,35
44,5	Mandelmjöl	22,25
44,1	Waldorfsallad	22,05
44	Bovetemjöl	22
44	Bovetemjöl grovt	22
44	Gröna ärtor konserv. u. lag	22
44	Kronärtskocka kokt	22
43,4	Dinkelmjöl	21,7
43,3	Purjolök kokt m. salt	21,65
43,2	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad	21,6
43,1	Paprika grön gul röd	21,55
43	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg.	21,5
43	Ost hårdost fett 10%	21,5
43	Vattenkrasse	21,5
42,9	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg.	21,45
42,7	Sött vetebrod m. fyllning bulle längd	21,35
42,6	Crêpefyllning m. spenat färskost fetaost skinka	21,3
42,4	Nässlor stuvade	21,2
42,4	Hamburgerbröd grovt	21,2
42,4	Wokgrönsaker Asiatiska wokade m. rapsolja	21,2
42,2	Pastasås m. tomat örtekryddor	21,1
42	Gris njure rå	21
41,9	Bröd mörkt glutenfritt	20,95
41,6	Pastasås olika märken	20,8
41,6	Rödbeta kokt u. salt	20,8
41,5	Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri	20,75
41,2	Paprika gul	20,6
41,1	Bröd vitt fibrer 3,5%	20,55
41	Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt nötter m. socker el. honung	20,5
41	Guava	20,5
41	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl	20,5
40,7	Sojafärssås m. linser veg.	20,35
40,6	Hollandaisesås hemlagad	20,3
40,5	Bröd vitt vatten fibrer ca 3% typ ostfralla	20,25
40,4	Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri	20,2
40,4	Riskaka fullkorn smaksatt fett 18%	20,2
40,3	Hårt bröd vete m. socker kanel fibrer ca 7%	20,15

40,2	Brieost vitmögelost fett 34%	20,1
40,2	Gröna linser torkade kokta m. salt	20,1
40,1	Bröd fullkorn råg fibrer ca 7%	20,05
40,1	Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska	20,05
40,1	Fiberhavregryn fullkorn havre m. vetekli	20,05
40	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg.	20
40	Grönsaksblandning m. ärtor majs paprika frysvara	20
40	Majskolv frysvara	20
40	Surkål konserv. m. lag	20
40	Veteflingor ångprep. fullkorn	20
40	Vetekross ångprep. fullkorn	20
39,9	Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao	19,95
39,8	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg.	19,9
39,8	Gratäng broccoligratäng m. cottage cheese tomat veg.	19,9
39,6	Glass parfait m. bär	19,8
39,3	Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter riscracker	19,65
39,2	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ delikatess	19,6
39,1	Camembert vitmögelost friterad	19,55
39,1	Wienerbröd m. vaniljkräm sylt florsocker	19,55
39	Brieost vitmögelost fett 30%	19,5
39	Hårt bröd m. sesamfrö glutenfritt fibrer ca 9%	19,5
39	Ost hårdost fett 17%	19,5
39	Tomatpuré konc. konserv.	19,5
38,9	Mjuk kaka nötkaka	19,45
38,6	Sött vetebröd saffransbröd	19,3
38,5	Spenatsoppa veg. hemlagad	19,25
38,4	Blomkål stuvad	19,2
38,3	Bearnaisesås hemlagad	19,15
38,1	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing	19,05
38	Burgare veg. potatis linser bönor majs kylvara el. frysvara	19
38	Kakaopulver fett 20-22%	19
38	Kyckling mage rå	19
38	Vitkål stuvad hemlagad	19
38	Grönsaksbiff jordnötsbiff tillagad veg.	19
37,5	Riskaka fullkorn solrosfrön majs fett 4%	18,75
37,4	Gratäng broccoligratäng m. skinka	18,7
37,4	Sikrom Nordamerikansk	18,7
37,4	Börek m. spenat fetaost veg.	18,7
37,3	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 18% typ Ryvita mörkt	18,65
37,1	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	18,55
37,1	Jordnötter m. chokladöverdrag	18,55