

## Folsäureversorgung bei Verzicht auf Ei

Eier sind sehr gute Folsäure-Lieferanten.

Folgende Nahrungsquellen sind ebenfalls reich an Folsäure und sollten bei Verzicht auf Ei etwas häufiger in den Speiseplan aufgenommen werden:



### 1 Hühnerei

ca. 60 g  
mit 40 µg Folsäure  
entsprechen:



#### Kohl

- Grünkohl: ca. 20 g
- Brokkoli: ca. 35 g
- Wirsing: ca. 45 g
- Blumenkohl: ca. 50 g
- Kohlrabi: ca. 50 g



#### Gemüse/Kräuter

- Spinat: ca. 30 g
- Petersilie: ca. 30 g
- Lauch: ca. 40 g
- Spargel: ca. 40 g



#### Hülsenfrüchte

- Kichererbse, trocken: ca. 10 g
- Linsen, trocken: ca. 25 g



#### Fleisch / Innereien

- Leber (Huhn, Rind, Lamm): ca. 10 g
- Entenfleisch: ca. 25 g



#### Nüsse

- Erdnüsse: ca. 25 g
- Walnüsse: ca. 50 g
- Haselnüsse: ca. 60 g



#### Salat

- Feldsalat: ca. 30 g