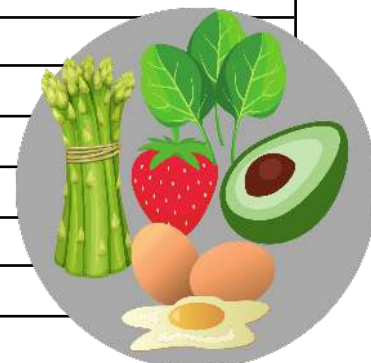




20 Folsäure Lebensmittel Tabelle [PDF]

Folsäure Lebensmittel	Folatgehalt in µg pro 100 g
Gemüse	
Grünkohl	187
Spinat	145
Spargel	108
Brokkoli	111
Rote Beete	83
Feldsalat	145
Obst/ Beeren	
Avocado	81
Erdbeeren	65
Fleisch	
Rinderleber	590
Leberpastete	60
Rindfleisch	10
Nüsse/ Samen/ Kerne	
Walnüsse	91
Leinsamen	87
Sonnenblumenkerne	230
Hülsenfrüchte	
Kichererbsen	340
Bohnen, weiß	187
Linsen	168
Sonstiges	
Eier	146
Haferflocken	87
Kakaopulver	38



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>

Wissenswertes über Folsäure

Bei Folsäure handelt es sich um ein **wasserlöslichen Vitamin**, das der Körper **nicht selbst synthetisieren** kann und dessen **Aufnahme** über die **Nahrung** erfolgen muss.

Wenn eine **Ergänzung** in Frage kommt, ist die Einnahme in **Verbindung mit Vitamin B12** zu empfehlen, da sie bei vielen Stoffwechselprozessen interagieren.

Du suchst eine gut verträgliche, **Alternative, die Dich mit ausreichend Folsäure versorgt?**

Dann hat Deine Suche nun ein Ende: **+viktilabs*** stellt einen **hochqualitativen Vitamin B-Komplex*** her, den ich Dir sehr empfehlen kann.



Vitamin B Komplex (u.a. Folsäure & B12)

4,9 ★★★★★

Natürlicher **Vitamin B-Komplex** aus **Buchweizen** (bioaktive B-Vitamine)

- ✓ 2 Kapseln decken den **Tagesbedarf**
- ✓ **60 Kapseln** für 30 - 60 Tage
- ✓ enthält die **aktiv-Formen der B-Vitamine** (bessere Aufnahme)
- ✓ **ohne Füll- und Zusatzstoffe**
- ✓ Hergestellt in **Deutschland**

SPARE nur heute 10 %

Preis: ~~16,99€~~ **15,30 €**

Preisnachlass im Link integriert und an der Kasse sichtbar

[Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu viktilabs und kannst Dich dort in Ruhe informieren

Der Vitamin **B-Komplex** von **+viktilabs*** enthält alle **B-Vitamine** (u.a. Folsäure und B12) in ihrer **natürlichen Form** aus Buchweizensamen, wodurch eine **bessere Aufnahme** gewährleistet wird. Hergestellt in **Deutschland, ohne Füll- und Zusatzstoffe**.



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>