

✉ Augmenter ses apports en folates - Fiche conseil

Privilégier les aliments suivants :

- légumes verts : épinards, cresson, mâche, artichaut, petits pois...,
- légumineuses : lentilles, pois chiches...,
- foie,
- graines : noix, châtaigne...,
- fruits, rouges surtout : fraise, framboise, cerise...,
- autres fruits et légumes : carottes, tomates, oignon, potiron, poivron, agrumes...,
- œufs, viandes, poissons.

La vitamine B9 est fragile. Pour préserver sa teneur dans les aliments, surtout en ce qui concerne les légumes frais :

- conservez-les au réfrigérateur et consommez-les rapidement,
- évitez les rinçages prolongés,
- évitez les cuissons longues à l'eau. Préférez les cuissons à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante ou la cuisson à la vapeur.

Pour en savoir plus sur une alimentation riche en folates et connaître les aliments riches en folates, scannez les QR codes.



La teneur en folates des aliments

Anses

Site internet



Alimentation riche en folates

INPES

PDF