

## 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