

# Fiche conseils

---

## 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



Alimentation riche  
en folates