

Empfohlene Tagesdosis in der Schwangerschaft (Mikrogramm)					
Jod		230	Folsäure		600
Jodgehalt in Lebensmitteln			Folsäuregehalt in Lebensmitteln		
Schellfisch	200	Weizenkeime	520		
Garnelen	130	Algen	180		
Fischfilet (gebraten)	120	Rinderleber	160		
Kabeljau	120	Sonnenblumenkerne	100		
Seelachs	100	Mandeln	96		
Miesmuscheln	80	Schweineleber	91		
Feldsalat	60	Tofu	84		
Algen	50	Walnüsse	77		
Hering	50	Haselnüsse	71		
Scholle	40	Hühnerei	65		
Thunfisch (frisch)	40	Spargel	65		
Thunfisch in Öl (Dose)	40	Erdbeeren	60		
Makrele	36	Fenchel	60		
Sardinen	22	Leberwurst	54		
Käse (hart, Frischkäse)	20	Broccoli	50		
Champignons (Pilze gesamt)	18	Erdnussbutter	50		
Hühnerei	18	Paprika (frisch)	50		
Broccoli	15	Linsen	48		
Rinderleber	14	Pizza	46		
Sonnenblumenkerne	14	Toastbrot	46		
Grünkohl (Rosenkohl)	12	Kakaopulver	44		
Salat (frisch)	12	Weißer dicke Bohnen	44		
Möhren	11	Salat (frisch)	42		
Schwarzwurzeln	11	Artischoke	40		
Mangold	10	Tomaten	40		
Milch	10	Porree	39		
Quark (Magerstufe)	10	Müsli (Frucht)	38		
Spinat	10	Mangold	37		
Getrocknete Feigen	9	Spinat	37		
Joghurt	8	Roggenvollkorn	36		
Schokoladencreme	8	Weizenvollkorn	34		
Spargel	8	Kichererbsen	33		
Fenchel	7	Müsli (Schoko)	32		
Kidneybohnen	7	Avocado	30		
Getrocknete Pflaumen	6	Bohnen (grün)	30		
Knödel	6	Feldsalat	30		
Schokolade (Vollmilch)	6	Käse (hart, Frischkäse)	30		
Artischocke	5	Quark (mager)	30		