



## Acide folique (Vitamine b9)

### CLASSE :

Vitamines et minéraux

### Effets

- ◆ Augmente la quantité d'acide folique dans l'organisme.

### Indications

- ◆ Anémie (trouble sanguin affectant le transport de l'oxygène par les globules rouges).

### Mode d'administration

- ◆ Prendre régulièrement à la même heure chaque jour, le matin, tel que prescrit.

## Acide folique (Vitamine b9)

### Effets secondaires possibles

- ◆ Généralement bien toléré.

### Conseils

- ◆ Voici une brève liste d'aliments qui contiennent de l'acide folique. Assurez-vous d'avoir un bon apport en consommant régulièrement ces aliments : jaune d'œufs, amandes, noix de Grenoble, arachides, beurre d'arachides, pois verts, jus d'orange, carottes, brocoli, épinards, asperges, choux, betteraves, foie, rognons.

### Notes

---

---

---

---

---