



## Fettsäurezusammensetzung



Lebensmittel	Fettgehalt	<b>dreifach ungesättigt OMEGA 3 α- Linolensäure</b>	<b>zweifach ungesättigt OMEGA 6 Linolensäure</b>	einfach ungesättigt OMEGA 9 Ölsäure	gesättigt
<b>Öle, Samen u. Nüsse:</b>					
Hanföl	100%	<b>24%</b>	53%	13%	9%
Hanfüsse	35%	<b>20%</b>	57%	14%	7%
<b>Leinöl</b>	<b>100%</b>	<b>57%</b>	<b>18%</b>	<b>16%</b>	<b>9%</b>
Leinsamen	30%	<b>57%</b>	18%	16%	9%
Olivenöl	100%	<b>0%</b>	8%	82%	10%
Oliven	13%	<b>0%</b>	8%	82%	10%
Nachtkerzenöl	100%	<b>27%</b>	30%	24%	11%
Borretschöl	100%	<b>22%</b>	22%	22%	10%
Kürbiskernöl	100%	<b>15%</b>	42%	34%	9%
Weizenkeimöl	100%	<b>5%</b>	50%	25%	18%
Kokosnussöl (fett)	100%	<b>0%</b>	3%	6%	91%
Distelöl	100%	<b>0%</b>	79%	13%	8%
Sonnenblumenöl	100%	<b>0%</b>	69%	19%	13%
Sonnenblumenkerne	73%	<b>0%</b>	69%	19%	13%
Mandelöl	100%	<b>0%</b>	26%	65%	9%
Mandeln	74%	<b>0%</b>	26%	65%	9%
Maiskeimöl	100%	<b>0%</b>	59%	24%	17%
Sesamöl	100%	<b>0%</b>	41%	46%	13%
Sesamkerne	73%	<b>0%</b>	41%	46%	13%
Walnußöl	100%	<b>8%</b>	51%	28%	16%
Walnüsse	63%	<b>8%</b>	51%	28%	16%
Haselnußöl	100%	<b>0%</b>	15%	76%	7%
Haselnüsse	62%	<b>0%</b>	15%	76%	7%
Erdnüsse	50%	<b>0%</b>	15%	76%	7%
Cashewnüsse	42%	<b>0%</b>	15%	65%	20%
Advokado	25%	<b>0%</b>	8%	80%	12%
<b>Fische (fettreich)</b>					
Lachs	14%	<b>30%</b>	3%	20%	15%
Hering	17%	<b>20%</b>	0%	10%	10%
Tunfisch	15%	<b>30%</b>	0%	20%	20%
Makrele	12%	<b>20%</b>	0%	15%	20%
Aal	25%	<b>13%</b>	0%	35%	25%
Bückling	15%	<b>20%</b>	10%	10%	15%
<b>Milchprodukte</b>	4%	<b>0%</b>	2%	30%	67%
<b>Fleisch</b>					
Rind	4%	<b>1%</b>	2%	40%	40%
Schwein	9%	<b>0%</b>	1%	50%	50%
Lamm	10%	<b>0%</b>	0%	50%	50%
Hähnchen	4%	<b>2%</b>	23%	40%	35%