

Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Angaben in g pro 100g Lebensmittel (Auswahl)

	ges. Fettsäuren	unges. Fettsäuren	mehrfach unges. Fettsäuren
Pflanzenöle			
Pflanzenmargarine	21,7 g	29,1 g	25,5 g
Diätmargarine	17,8 g	11,0 g	46,7 g
Leinöl	9,6 g	18,2 g	68,1 g
Maiskeimöl	12,9 g	29,0 g	53,2 g
Distelöl	8,6 g	12,0 g	74,9 g
Sojaöl	13,6 g	20,9 g	61,9 g
Sonnenblumenöl	10,6 g	21,0 g	63,2 g
Walnußöl	8,6 g	15,8 g	71,3 g
Fische, Meeresfrüchte			
Heilbutt	0,3 g	0,4 g	0,7 g
Sardinen	1,2 g	1,1 g	1,6 g
Seehecht	0,5 g	0,6 g	0,8 g
Languste	0,1 g	0,1 g	0,6 g
Bachforelle	0,5 g	0,7 g	1,0 g
Getreide			
Buchweizen	2,1 g	2,1 g	4,1 g
Gerste	0,5 g	0,3 g	1,3 g
Hafer	1,4 g	2,5 g	2,9 g
Hirse	1,0 g	0,9 g	1,9 g
Mais	0,6 g	1,1 g	1,7 g
Roggen	0,3 g	0,5 g	0,8 g
Weizenkeime	1,9 g	1,6 g	5,0 g
Gemüse			
Blumenkohl, roh	0,04 g	0,01 g	0,2 g
Bohnen, roh	0,1 g	0,01 g	0,1 g
Chicorée, roh	0,03 g	0,01 g	0,1 g
Kartoffeln, roh	0,03 g	in Spuren	0,1 g
Kohlrabi, roh	0,03 g	0,01 g	0,1 g
Meerrettich, roh	0,05 g	0,03 g	0,2 g
Möhren roh	0,04 g	0 g	0,1 g
Paprika	0,1 g	0,01 g	0,2 g
Petersilie	0,04 g	0,01 g	0,2 g
Porree	0,1 g	0,01 g	0,2 g
Obst			
Apfel	0,2 g	0,01 g	0,2 g
Banane	0,1 g	0,02 g	0,1 g
Erdbeere	0,04 g	0,1 g	0,2 g
Pflaume	0,03 g	0,01 g	0,1 g
Wassermelone	0,1 g	0,03 g	0,1 g