



20 Arachidonsäure Lebensmittel Tabelle [PDF]

Eisenhaltige Lebensmittel	Gehalt in mg pro 100 g
Fleisch	
Suppenhuhn	850
Schweineleber	491
Pute	179
Brathähnchen	330
Pute	179
Leberwurst	200
Schweinespeck	250
Truthahn	170
Huhn (Brust mit Haut)	161
Schweinebauch geräuchert	130
Schweineschmalz	1.700
Fisch	
Makrele	170
Thunfisch	245
Rotbarsch	240
Lachs	191
Schillerlocke	615
Aal	120
Karpfen	119
Milchprodukte/ Eier	
Butter	113
Emmentaler	28
Eier	70



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>


Wissenswertes über Arachidonsäure

Arachidonsäure ist eine mehrfach ungesättigte, bedingt-essenzielle Omega-6-Fettsäure, die eine **gesunde Immunreaktion** unterstützt und spielt aufgrund ihrer Fähigkeit, die **Blutgerinnung zu fördern** eine wichtige Rolle bei größeren Verletzungen.

Es ist wichtig, dass **kein Zuviel** besteht und dass sie in einem **ausgewogenen Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren** vorliegen, da diese Fettsäurearten Gegenspieler sind und insofern für ein **Gleichgewicht** im Körper sorgen – unter anderem was Entzündungen betrifft.

Solltest Du **Dein Omega-6/3-Verhältnis** in Erfahrung bringen wollen, findest Du hier **unsere Empfehlung**.

Die besten Erfahrungen haben wir mit dem **Omega-3 Bluttest myOmegas von Lykon*** gemacht.



Lykon myOmegas

Omega-3 Bluttest für zuhause

- ✓ Einfacher Bluttest für zuhause
- ✓ Testet Deinen Omega-3-Index
- ✓ Prozentueller Gehalt der Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA)
- ✓ Persönlicher online-Ergebnisbericht
- ✓ Keine Wartezeit beim Arzt

15 % Preisnachlass
Code: **HAPPY15**

~~79,99 €~~ **67,99 €**

[Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu Lykon und kannst Dich dort in Ruhe informieren

4,9 ★★★★★



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>