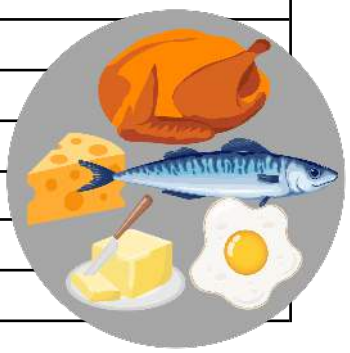
20 Arachidonsäure Lebensmittel Tabelle [PDF]

Arachidonsäure 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.

In diesem Fall empfehlen wir Dir den das **Omega-3 Starterset von Norsan***. Es enthält **einen Omega-3 Test** den Du bequem zuhause durchführen kannst sowie **3 Flaschen** hochqualitatives **Omega-3 Öl.**

Dein Ergebnis erhältst Du in nur wenigen Tagen online (mit dem Code **EM957 sparst Du ganze 15%** beim Startset). Worauf wartest Du?

Norsan: Das Omega-3 Startset

5,0 ★★★★★

*Sichere Dir **hochdosiertes Omega-3 Öl** aus Wildfang in den saubersten, norwegischen Gewässern (inkl. Test).*

- Spar-Set mit **drei Omega-3 Flaschen** und **Omega-3 Selbsttest**
- eine Portion à 2 g **deckt Deinen Tagesbedarf**
- eines der wenigen Produkte mit **angenehmen Geschmack**
- **höchste Reinheit** & Qualität (keine Schwermetalle)
- vertrauenswürdig, nachhaltig, **zertifiziert**

Nur heute: 15 % Preisnachlass auf bereits reduzierten Test
Code: **EM957**

ab ~~124,00 €~~ 105,40 €

Warum länger im möglichen Mangel leben, wenn Du Dich mit den gesündesten Omega-3's versorgen kannst?

Ich will mehr erfahren

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

* Werbung

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

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