

Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis Tabelle

by Happy-Blood.de

Lebensmittel	Omega-6 (g/100g)	Omega-3 (g/100g)	Ω-6 zu Ω-3 Verhältnis
Thunfisch in eigenem Saft	0,01	0,35	1:31,1
Lachs	0,17	2,02	1:11,7
Hering	0,25	2,42	1:9,8
Leinöl	12,24	51,28	1:4,2
Leinsamen	5,91	22,81	1:3,9
Chiasamen	5,79	17,56	1:3
Spinat	0,02	0,06	1:2,3
Feldsalat	0,02	0,06	1:2,3
Rosenkohl	0,08	0,17	1:2,2
Rindfleisch (Weidehaltung)	5,00	2,95	1,72:1
Sardinen	3,40	1,50	2,4:1
Hanfsamen	27,30	8,67	3,2:1
Linsen	0,14	0,04	3,7:1
Walnüsse	38,10	9,01	4,1:1
Sojabohnen	4,47	0,60	7,5:1
Tofu	2,38	0,32	7,5:1
Butter	27,27	3,15	8,7:1
Rindfleisch (Massentierhaltung)	8,05	0,86	10,38:1
Schweineschmalz	11,05	1,01	11:1
Olivenöl	9,41	0,74	12,8:1
Thunfisch in Öl	3,0	0,2	13,1:1
Kichererbsen	1,13	0,04	25,9:1
Palmöl	8,77	0,19	45,5:1
Distelöl	75,12	0,47	160:1
Sonnenblumenöl	50,17	0,18	281:1

Hochwertige **Omega-3 Fisch- und Algenöle** gesucht?

Hier findest Du unsere Empfehlung:
<https://www.happy-blood.de/omega-3-gold-konzept/>

Mehr Informationen zur Verbesserung Deiner Gesundheit findest Du hier:



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