

Omega-6 Lebensmittel Tabelle

Lebensmittel	Kategorie	Omega-6-Gehalt (pro 100 g)	Verhältnis Omega-6 : Omega-3
Sonnenblumenöl	Pflanzenöl	65 g	120 : 1
Distelöl	Pflanzenöl	70 g	150 : 1
Maiskeimöl	Pflanzenöl	59 g	80 : 1
Sojaöl	Pflanzenöl	51 g	7 : 1
Rapsöl	Pflanzenöl	20 g	2 : 1
Walnüsse	Nüsse & Samen	38 g	5 : 1
Cashewkerne	Nüsse & Samen	7,8 g	40 : 1
Chiasamen	Nüsse & Samen	5,8 g	1 : 3
Hähnchenfleisch (roh)	Tierisch	1,8 g	12 : 1
Eier (Huhn)	Tierisch	1,2 g	15 : 1
Lachs	Fisch	0,4 g	1 : 10
Fertigsuppe (mit Pflanzenöl)	Verarbeitetes Produkt	8 g	60 : 1
Vegane Burger (Pflanzenölbasis)	Verarbeitetes Produkt	10 g	40 : 1