

Tabelle: Ungesättigte Fettsäuren in Lebensmitteln (Auszug)

Lebensmittel	Omega-3 (g/100g)	Omega-6 (g/100g)	Verhältnis (O3:O6)	Fettsäuretyp	Verwendung	Lagerung
Leinsamen	22,8	5,9	3,9 : 1	mehrfach ungesättigt (ALA)	Müsli, Joghurt, Salat	kühl, dunkel, luftdicht
Chiasamen	17,0	5,8	2,9 : 1	mehrfach ungesättigt (ALA)	Overnight-Oats, Smoothies	kühl, trocken
Walnüsse	9,1	37,0	1 : 4	mehrfach ungesättigt	Snack, Backen, Salat	luftdicht, kühl
Rapsöl	9,0	19,0	1 : 2,1	einfach & mehrfach	Braten, Dünsten, Dressing	dunkel, Raumtemperatur
Leinöl	55,0	16,0	3,4 : 1	mehrfach ungesättigt (ALA)	nur kalt verwenden, Salate	unbedingt im Kühlschrank
Hanfsamen	8,8	28,0	1 : 3,2	mehrfach ungesättigt	Müsli, Brot, Gemüsegerichte	luftdicht, dunkel lagern
Avocado	0,1	2,0	1 : 20	einfach ungesättigt (Ölsäure)	Brotbelag, Bowls	kühl, frisch aufbewahren
Olivenöl (nativ)	0,7	9,8	1 : 14	einfach ungesättigt	Braten, Salat, Pasta	lichtgeschützt, dunkel
Mandelmus	0,1	11,8	1 : 118	einfach ungesättigt	Aufstrich, Smoothie	kühl, trocken
Sonnenblumenkerne	0,2	34,0	1 : 170	mehrfach ungesättigt (LA)	Backen, Salat-Topping	trocken, gut verschlossen