

Vitamin E Lebensmittel Tabelle (pro 100 g)

Lebensmittel	Vitamin E (mg)	% des Tagesbedarfs*	Kategorie
Weizenkeimöl	170,0	1133 %	Pflanzliches Öl
Sonnenblumenöl	62,0	413 %	Pflanzliches Öl
Haselnüsse	26,0	173 %	Nüsse & Samen
Mandeln	25,6	171 %	Nüsse & Samen
Sonnenblumenkerne	38,0	253 %	Nüsse & Samen
Avocado	2,1	14 %	Obst & Fettfrüchte
Spinat (roh)	2,0	13 %	Blattgemüse
Brokkoli (gedämpft)	1,5	10 %	Kreuzblütler
Mangold	1,9	13 %	Blattgemüse
Rote Paprika (roh)	1,5	10 %	Gemüse
Hokkaido-Kürbis (gekart)	0,8	5 %	Gemüse
Ei (gekocht)	1,1	7 %	Tierisches Produkt
Lachs (gekart)	1,2	8 %	Fisch
Butter	2,4	16 %	Tierisches Fett
Vollkornhaferflocken	0,9	6 %	Getreide