

## Alpha-Linolensäure

Version: 20. April 2017

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen  
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen  
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen  
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle  
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

## Bedeutung der alpha-Linolensäure

hoch	-direkte gesundheitsschädigende Wirkungen sind nicht bekannt -hohe Werte blockieren jedoch die Umwandlung der Linolsäure zur entzündungshemmenden gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl)
tief	-es besteht kein bekanntes gesundheitliches Risiko
Vorkommen	Leinöl, Baumnüsse
Bemerkung	<p>ALIN ist der Vorläufer der Omega-3 Reihe. Die Umwandlung zu EPA erfolgt jedoch harzig und kaum in DHA.</p> <p>Die alpha-Linolensäure selbst ist biologisch weitgehend inaktiv. Die Forschung vermutet aber doch gewisse Effekte wie Hemmung der Blutplättchen Aggregation oder eine Verbesserung von Herz Rhythmus Störungen sowie eine (direkte) Entzündungshemmung.</p> <p>ALIN ist Ausgangssubstanz für die Omega-3 Reihe. Die alpha-Linolensäure kann vom menschlichen Organismus nicht synthetisiert werden. Sie wird nur in Form von gewissen Nahrungsmitteln aufgenommen: Leinsamen, Baumnüssen u.a. <i>Ein Überschuss an alpha-Linolensäure (Leinöl!) hemmt die Synthese von gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl) deutlich, weswegen ich von Leinöl strikte abrate.</i></p> <p><i>Nach einer reichlichen Zufuhr von alpha-Linolensäure, z.B. mit Leinöl, wird DHA nicht und EPA nur unwesentlich erhöht. Leinöl bringt aus diesem Grund gesundheitlich keine Vorteile. Bestes Öl ist ohnehin Rapsöl (St.Galler Rapsöl), weil es das beste Verhältnis aufweist zwischen der Omega-6 und der Omega-3 Reihe und so nicht zu Ungleichheiten führt.</i></p> <p><b>Problem:</b> Die alpha-Linolensäure hemmt die Umwandlung von Linolsäure zur gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl), welche stark entzündungshemmend wirkt. In vielen eigenen Untersuchungen fand ich bei hoher alpha-Linolensäure Zufuhr (<b>Leinöl!!!</b>) stets sehr tiefe gamma-Linolensäure Werte. Aus diesem Grund Leinöl sollte gemieden werden.</p>

Eine deutliche Erhöhung von EPA und DHA wird nur mit der Einnahme von Fischöl Kapseln erreicht. Alpha-Linolensäure kommt in nennenswerten Mengen auch in Blattgemüse wie Portulak vor. Da wild lebende Tiere mehr alpha-Linolensäure über die Nahrung zu sich nehmen, ist ihr Omega-3-Fettsäure Spiegel höher als der von gezüchteten Tieren. Dies gilt z. B. auch für wild lebende Lachse. Die Alpha-Linolensäure kann nur in EPA und DHA umgewandelt werden, wenn das für die Umwandlung benötigte Enzym *Delta-6 Desaturase* ausreichend vorhanden ist. In einem bedeutenden Prozentsatz der Bevölkerung aber ist dieses wichtige Enzym genetisch-funktionell oder altersbedingt eingeschränkt oder teilweise inaktiviert durch erhöhten Alkohol Konsum, Fehl- oder Mangelernährung. Mehrere Studien haben gezeigt, dass bei Veganern, die keine mit EPA und DHA angereicherte Nahrung zu sich nehmen, eine mit ALA ergänzte Ernährung nicht wesentlich dazu beiträgt die EPA und DHA Werte sehr wesentlich zu verbessern. Die Nahrung von Veganern ist typischerweise stark angereichert mit Linolsäure (Omega-6 Fettsäure, reichlich enthalten in vielen pflanzlichen Ölen wie Distelöl, Sonnenblumenöl, nicht aber im Olivenöl!). *Linolsäure hemmt die Delta-6 Desaturase Aktivität*, also die Umwandlung von alpha-Linolensäure in die entzündungshemmende EPA und die für Nervenzellen wichtige DHA. Eine tendenziell Fett-reiche Ernährung (tierische Produkte, Fleisch, Milch, Milch Produkte) übt ebenfalls einen hemmenden Einfluss aus auf die Omega-3 Reihe.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	kcal	Cj	mg	mg	mg	Quotient
			Linol- säure	Alpha- Linolen- säure	Arachidon- säure	Linol/ Alpha- Linolensäure

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Leinöl	900	3700	14'300	52'800		0.27
Leinsamen, trocken	376	1558	4'200	16'700		0.25
Baumnussöl, Walnussöl	900	3700	52'400	12'200		4.30
Rapsöl, Rüböl	900	3700	22'400	9'600		2.33
Baumnuss, Walnuss	663	2738	34'200	7'830		4.37
Weizenkeimöl	900	3700	55'700	7'800		7.14
Sojaöl, raffiniert	900	3700	52'900	7'700		6.87
Pflanzenmargarine	722	2970	17'600	2'600		6.77
Margarine: Pflanzenmargarine	722	2970	17'100	2'600		6.58
Margarine, Standardmargarine	722	2970	17'600	1'900		9.26
Margarine, Diätmargarine	722	2967	30'900	1'797		17.20
Hühnerfett	900	3700	26'300	1'705		15.43
Halbfettmargarine	364	1495	12'200	1'640		7.44
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	11'400	1'500		7.60
Sojamehl. vollfett	347	1449	10'700	1'400		7.64
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	8'648	1'258		6.87
Gänsefett	900	3700	9'600	1'190		8.07
Schweineschmalz	900	3700	9'350	1'005	1'700	9.30
Mohnöl	900	3700	72'800	1'000		72.80
Maiskeimöl	900	3700	55'500	960		57.81
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	9'800	930		10.54
Heringsöl	900	3700	2'400	900		2.67
Olivenöl	900	3700	8'286	855		9.69
Aal. geräuchert	329	1363	1'436	770	144	1.86
Pekannuss	703	2897	15'800	757		20.87
Baumwollsaatöl	900	3700	49'700	740		67.16
Sesam. Samen. trocken	565	2339	18'700	670		27.91
Aal	281	1162	1'230	660	120	1.86
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	140	570		0.25
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	14'300	540		26.48
Erdnuss	564	2337	13'900	530		26.23
Lyoner	308	1274	2'650	530		5.00
Roquefort	362	1500	636	524		1.21
Leberwurst. grob	326	1351	1'350	523	227	2.58
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	2'830	510	130	5.55
Holunderbeere. schwarz	54	228	610	510		1.20
Sonnenblumenöl, raffiniert	900	3700	63'100	500		126.20
Palmöl	900	3700	9'600	500		19.20
Butterschmalz	897	3686	1'760	490		3.59
Traubenkernöl	900	3700	65'900	480		137.29
Kürbiskernöl	900	3700	49'200	480		102.50
Mortadella	272	1126	2'510	478		5.25
Safloröl. Distelöl	900	3700	75'100	470		159.79
Schinkenwurst, fein	261	1081	2'310	462		5.00

Hammelfleisch. Brust	381	1573	860	458		1.88
Rindertalg	896	3682	2'516	440		5.72
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	1'300	430		3.02
Fleischkäse. Leberkäse	294	1214	3'550	421		8.43
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	30'700	420		73.10
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	1'209	420	113	2.88
Ei. Trockeneigelb	669	2769	7'100	410	390	17.32
Hammelfleisch. Kotelett	348	1437	745	396		1.88
Bierwurst	232	961	1'730	357		4.85
Lachs. Salm	202	842	430	356	190	1.21
Grünkohl	37	154	130	355		0.37
Weizenkeime	312	1313	3'670	335		10.96
Bockwurst	277	1145	2'310	328		7.04
Jagdwurst	203	845	1'810	317		5.71
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	510	310	28	1.65
Hammelfleisch. Bug. Schulter	287	1190	581	309		1.88
Sheafett, Sheabutter, Karitefett	900	3700	6'700	300		22.33
Provolone	365	1516	570	300		1.90
Kakaobutter	900	3700	1'985	296		6.71
Ei. Trockenvollei	570	2369	5'000	290	280	17.24
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	940	290		3.24
Kondensmagermilch. gezuckert	269	1141	570	290		1.97
Schnittlauch	27	114	130	290		0.45
Gartenkresse	33	140	96	290		0.33
Löwenzahnblätter	27	112	96	279		0.34
Pferdefleisch	108	457	179	267	120	0.67
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	331	265		1.25
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	12'600	260		48.46
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	445	260		1.71
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	4'750	259	210	18.34
Camembert. 60% Fett	378	1565	572	254		2.25
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	560	250		2.24
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	495	250		1.98
Makrele	182	758	170	250	170	0.68
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	2'890	245		11.80
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	3'510	240		14.63
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	770	240		3.21
Taubnessel. weiss	30	128	35	235		0.15
Cervelatwurst	394	1633	2'430	232		10.47
Schwertfisch	117	493	40	230	90	0.17
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	419	223		1.88
Makrele. geräuchert	222	925	267	221	76	1.21
Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck	621	2560	2'920	220	250	13.27
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	535	220		2.43
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	440	220		2.00
Thunfisch	226	939	233	213	245	1.09
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	680	210		3.24
Hering, Ostsee	155	648	400	210	60	1.90
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	497	209		2.38
Quinoa. Reismelde	334	1414	2'430	200		12.15
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	800	200		4.00

Camembert. 50% Fett	314	1302	416	197		2.11
Edamer. 45% Fett.	357	1482	366	196		1.87
Bückling	224	934	218	196	54	1.11
Pistazie	581	2406	7'410	195		38.00
Spitzwegerich	19	79	45	195		0.23
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	3'070	190		16.16
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	465	190		2.45
Rind, Brust, Brustkern	200	834	300	190		1.58
Sahne, Rham, sauer, Sauerrahm	189	782	334	186		1.80
Brie (Rahmbrie)	345	1430	420	185		2.27
Parmesan, 3.6%	375	1561	365	185		1.97
Brennessel	40	170	169	181		0.93
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	4'070	180	850	22.61
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	615	180		3.42
Schweineschinken, in Dosen	177	739	600	180		3.33
Sprotte geräuchert	243	1011	255	177	78	1.44
Ente	227	944	2'050	170		12.06
Waller. Wels	163	678	1'190	170	125	7.00
Trockenvollmilch	482	2015	550	170		3.24
Camembert. 45% Fett	285	1185	337	167		2.02
Avocado	221	909	1'660	165		10.06
Guter Heinrich	38	161	70	165		0.42
Hammelfleisch. Lende	194	806	307	163		1.88
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	310	161		1.93
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	630	160		3.94
Sprotte	216	898	240	160	70	1.50
Breitwegerich	24	103	47	160		0.29
Rosenkohl	36	152	39	156		0.25
Camembert. 40% fett	275	1144	345	154		2.24
Karpfen	115	484	422	153	119	2.76
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	7'380	150		49.20
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	600	150		4.00
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	323	150		2.15
Ölsardine. abgetropft	222	924	300	150	90	2.00
Schillerlocken	302	1254	526	148	615	3.55
Wiesenknöterich	28	119	60	145		0.41
Schmelzkäse. 60% Fett.	326	1349	373	144		2.59
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	350	140		2.50
Felchen, Renke, Maräne	100	421	120	140	130	0.86
Spinat	17	70	28	134		0.21
Kalbsbrust	201	838	794	131		6.06
Hirse. geschältes Korn	350	1481	1'770	130		13.62
Oliven. grün. mariniert	138	567	1'120	130		8.62
Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt	151	633	420	130		3.23
Ricottakäse	174	722	320	130		2.46
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	309	130		2.38
Sauerampfer	21	90	60	130		0.46
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	278	128		2.17
Dorade royal	138	579	311	126	215	2.47
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	2'091	123	179	17.00
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	2'740	120		22.83
Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch	374	1547	1'570	120		13.08
Gorgonzola	360	1492	765	120		6.38

Petersilienblatt	50	214	72	120		0.60
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	200	115		1.74
Meerrettich	63	267	50	115		0.43
Edamer. 30% Fett.	254	1061	214	114		1.88
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	290	112		2.59
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	8'500	110		77.27
Huhn. Brathuhn	166	694	1'880	110	226	17.09
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	1'150	110		10.45
Blumenkohl	23	95	29	109		0.27
Gartenmelde	20	86	37	106		0.35
Entenei, gesamt	184	766	585	105	335	5.57
Erdbeere	32	136	133	105		1.27
Giersch. Geissfuss	39	166	105	105		1.00
Schafmilch	94	392	91	104	5	0.88
Camembert. 30% Fett	216	902	227	101		2.25
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	1'660	100	70	16.60
Illipefett	900	3700	1'500	100		15.00
Magermilch	147	35	200	100		2.00
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	170	100		1.70
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	170	100		1.70
Kalbfleisch. Filet	101	428	105	100	55	1.05
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	279	98		2.85
Wiener Würstchen	263	1088	1'250	95		13.16
Rindfleisch. Oberschale	124	522	95	95		1.00
Truthahn. Jungtier	151	632	1'450	92	143	15.76
Bierschinken	160	668	858	91		9.43
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	27'900	90		310.00
Schweinefleisch in Dosen, im Saft	295	1224	1'130	90		12.56
Zitrone	36	152	215	90		2.39
Büffelmilch	108	448	80	90		0.89
Brassen	116	485	76	90		0.84
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	75	90		0.83
Haferflocken	348	1469	2'460	89		27.64
Triticale	326	1384	1'040	89		11.69
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	52	87		0.60
Weisskohl. Weisskraut	25	105	27	87		0.31
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	1'090	86		12.67
Hafergrütze	340	1437	2'257	83		27.19
Hafermehl	391	1654	2'930	82		35.73
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	4'030	80		50.38
Schweinehackfleisch	279	1156	1'010	80		12.63
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	530	80		6.63
Dornhai	181	751	230	80		2.88
Rotbarsch geräuchert	145	608	152	79	366	1.92
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	2'036	78	330	26.10
Eierteigwaren	354	1501	830	76		10.92
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	310	75		4.13
Hummer	81	341	56	75	7	0.75
Kirsche. sauer	53	226	77	73		1.05
Schwein. Bauch	261	1083	950	71		13.38
Kopfsalat	11	48	52	71		0.73
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	1'440	70		20.57
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	1'010	70		14.43

Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	580	70		8.29
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	28	69		0.41
Mango	58	245	9	67		0.13
Roggen. ganzes Korn	293	1244	750	65		11.54
Speisequark. 40% Fett	160	664	233	65		3.58
Heilbutt schwarz, geräuchert	223	927	164	65	51	2.52
Himbeere	33	142	130	65		2.00
Taube	169	707	1'370	64		21.41
Hering, Atlantik	233	968	153	62	37	2.47
Kalbsniere	124	520	61	61		1.00
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	180	60	42	3.00
Rind, Herz	121	508	102	60	48	1.70
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	90	60		1.50
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	55	60		0.92
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	1'092	59	161	18.51
Guave	34	144	152	59		2.58
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	198	57		3.47
Hammelfleisch. Herz	157	656	350	55		6.36
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	140	55	33	2.55
Salzhering. Pökelhering	218	906	130	55	23	2.36
Rettich	16	64	18	55		0.33
Kamelmilch	77	320	110	53		2.08
Bambussprossen	17	73	120	52		2.31
Weizen. ganzes Korn	298	1263	762	51	3	14.94
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	140	51	35	2.75
Sonnenblumenkernmehl	386	1628	6'300	50		126.00
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	2'200	50		44.00
Edelkastanie. Marone	192	813	450	50		9.00
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	245	50		4.90
Corned Beef. deutsch	141	591	235	50		4.70
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	100	50	240	2.00
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	90	50		1.80
Paprikaschote. grün	19	79	85	50		1.70
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	153	49		3.12
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	153	49		3.12
Kohlrabi	24	104	24	47		0.51
Kirsche. süß	63	266	47	46		1.02
Hecht	82	346	28	46	50	0.61
Radieschen	14	61	9	46		0.20
Huhn. Herz	121	509	1'190	45		26.44
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	655	45		14.56
Apfel	54	228	200	45		4.44
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	55	45		1.22
Sardine	118	498	88	44	8	2.00
Katfisch, geräuchert, Steinbeisser	124	523	71	44	68	1.61
Topinambur, Erdartischoke	31	130	166	43		3.86
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	162	43		3.77
Grahambrot	199	845	601	42		14.31
Kalbshaxe	118	495	251	42		5.98
Forelle	102	431	232	42	26	5.52
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	122	41		2.98
Mais. ganzes Korn	325	1377	1'630	40		40.75
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	250	40	50	6.25

Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	100	40		2.50
Johannisbeere. schwarz	39	167	70	40		1.75
Gurke	12	52	45	40		1.13
Wassermelone	37	159	25	40		0.63
Rindfleisch. Filet	121	508	114	38	32	3.00
Heilbutt schwarz	144	598	94	37	29	2.54
Rind, Niere	113	472	86	37		2.32
Porree. Lauch	25	105	140	35		4.00
Weinbeere. Weintraube	68	287	108	35		3.09
Rind, Unterschale	114	483	100	35	24	2.86
Ananas	56	236	45	35		1.29
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	53	34	32	1.56
Petersilienwurzel	40	169	221	32		6.91
Johannisbeere. rot	33	139	41	32		1.28
Hammelfleisch. Filet	112	473	70	31		2.26
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	780	30		26.00
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	110	30		3.67
Sardelle	101	427	50	30	10	1.67
Pflaume	49	208	45	30		1.50
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	105	29		3.62
Chicoree	17	70	73	29		2.52
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	78	27	19	2.89
Auster	66	279	14	27	13	0.52
Maismehl	324	1372	1'410	25		56.40
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	145	25		5.80
Ziegenmilch	67	280	105	25		4.20
Meeräsche	120	506	60	25	210	2.40
Orange, Apfelsine	42	180	50	25		2.00
Banane	88	376	35	25		1.40
Heilbutt weiss	95	401	18	25	42	0.72
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	149	24		6.21
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	146	24		6.08
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	44	24	3	1.83
Kuhmilch, UHT	66	277	44	24	3	1.83
Katfisch. Steinbeisser	81	343	39	24	37	1.63
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	42	23	3	1.83
Kartoffel	70	298	32	23		1.39
Schweinefleisch. Filet	106	448	101	22		4.59
Pastinake	59	249	234	21		11.14
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	61	21	67	2.90
Wachtel	109	460	530	20		26.50
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	64	20	16	3.20
Stachelbeere	38	160	60	20		3.00
Birne	55	234	108	19		5.68
Schwein, Leber	129	543	460	18	491	25.56
Weinbergschnecke	62	262	118	18	65	6.56
Sellerieknolle	18	77	155	17		9.12
Rhabarber	13	56	53	17		3.12
Krebs. Flusskrebis	65	274	20	17	19	1.18
Papaya	32	134	4	16		0.24
Schwein. Herz	91	384	657	15	190	43.80
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	491	15		32.73
Loquate, Japanische Mispel	40	170	89	15		5.93



Aubergine	17	73	72	15		4.80
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	162	14		11.57
Schwein. Niere	102	428	455	13	351	35.00
Zwiebel	28	117	93	13		7.15
Milch. fettarm	201	48	25	13		1.92
Zander	83	352	20	13	21	1.54
Huhn. Leber	136	570	490	12	150	40.83
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	220	12		18.33
Möhre. Karotte	26	109	105	12		8.75
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	45	12		3.75
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	40	11		3.64
Pfirsich. getrocknet	240	1021	250	10		25.00
Seezunge	83	349	48	10	23	4.80
Krill, Antarktis	91	381	40	10		4.00
Languste	84	355	30	10	190	3.00
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	19	10	1	1.90
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	197	9	53	21.65
Tomate	17	74	90	9		10.00
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	11	9	35	1.20
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	62	8	68	8.05
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	40	8		5.00
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	41	7		6.12
Flunder, geräuchert	110	467	16	7	33	2.25
Spargel	18	75	70	6		11.67
Knoblauch	139	590	62	6		11.27
Scholle	86	361	42	6	57	7.50
Köhler. Seelachs	81	344	12	5	11	2.50
Kabeljau. Dorsch	76	323	15	4	17	3.49
Seelachs, geräuchert	98	418	11	4	10	2.56
Schellfisch	77	327	9	4	17	2.09
Trockenmagermilch	358	1519	3	4		0.67
Limande	78	329	11	3	27	3.79
Schellfisch geräuchert	93	393	7	3	13	2.09
Flunder	72	306	6	3	12	2.23
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	13	2		6.50
Anglerfisch. Seeteufel	66	279	11	2	22	6.11
Rotzunge	72	304	11	2	37	4.58
Pfirsich	42	176	43	1		43.00
Sesamöl, raffiniert	900	3700	42'700	0		
Paranuss	670	2764	29'800	0		
Kokosnuss	363	1498	680	0		
Kuhmilch, Magermilch, entrahmt	34	146	1	0	0	1.80
Erdnussöl Argentinien	900	3700	39'100	0-1300		
Erdnussöl Afrika	900	3700	21'600	0-1300		
Erdnussöl, raffiniert	900	3700	21'600			
Erdnusspaste	619	2569	10'300			
Hammelfett, Hammeltalg	747	3074	3'340			
Palmkernfett	900	3700	2'400			
Macadamianuss	703	2869	1'740			
Kokosfette	900	3700	1'650			
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	800		170	
Wildschwein	162	676	715			
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	560			

Ziegenkäse	281	1166	550			
Pottwalöl	896	3682	480			
Sahnejoghurt	120	496	400			
Kalbsherz	109	458	330			
Haiflschöl	896	3682	270		5'080	
Bel Paese	373	1549	260			
Corned Beef. amerikanisch	209	874	250			
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	240			
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	240			
Feige	61	260	214			
Quitte	38	161	205			
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	180			
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	180		55	
Champignon. frisch	16	67	149			
Austernpilz. Austernseitling	12	49	97			
Kürbis	24	103	40			
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	30			
Aprikose	43	182	30			
Buttermilch	37	156	20			
Yamswurzel	99	419	1			