

Palmitolsäure - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 21. 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.

Gesättigte Fettsäuren

Alle gesättigten Fette wirken Thrombose fördernd durch Aktivierung der Blutplättchen und erhöhen das *schädliche* LDL-Cholesterin. Die tägliche Aufnahme mit der Nahrung sollte 10 % des täglichen Kalorien Bedarfs nicht übersteigen.

Bemerkung: Fette sind unabdingbar wichtig für eine gute *Hirn Gesundheit*. Ein Mangel an Nahrungsfetten infolge sehr Fett armer Ernährung kann die Funktion von Nerven Zellen beeinträchtigen.

Die meisten gesättigten Fette erkennt man daran, dass sie bei Raumtemperatur fest sind. Ihre Moleküle kleben förmlich aneinander und bilden feste Fettklumpchen. Gesättigte Fette tragen so wesentlich zur strukturellen Festigkeit der Zellwände bei.

Ein Zuviel an diesen Fetten hat zur Folge, dass die Zellmembranen zu fest, zu starr werden und so den Nährstoffaustausch, darüber hinaus auch die Bindungsfähigkeit von Hormonen, beeinträchtigen. Die gesättigten Fettsäuren, welche das LDL-Cholesterin infolge der herabgesetzten Aktivität der LDL-Rezeptoren erhöhen, sollten auf 10 % der Kalorien Zufuhr beschränkt werden. Zudem haben die gesättigten Fettsäuren thrombogene Eigenschaften (Aktivierung der Thrombozyten Aggregation, so Erhöhung der Neigung zu Thrombosen).

Gesättigte Fette finden sich allgemein in Fett-reichen Fleisch und Milch Produkten, Fett Rändern an Fleisch, Schinken, Wurstwaren, Saucen, Cremesuppen, Creme- und Sahnejoghurts, Käse, Butter, Kuchen und Rahm. Der Prozent Anteil gesättigter Fette kann wirkungsvoll gesenkt werden durch eine Bevorzugung ungesättigter Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren und Meidung Fett-reicher tierischer Produkte und eine viel stärkere Gewichtung auf pflanzliche Ernährung.

Durch die stärkere Gewichtung des pflanzlichen im Vergleich zum tierischen Anteil innerhalb der Ernährung verringert sich begleitend die Menge an gesättigten Fettsäuren von alleine.

Der steigende Einfluss der gesättigten Fettsäuren Laurinsäure, Myristinsäure und Palmitinsäure auf den Blutcholesterin Wert ist mittlerweile, basierend auf unzähligen Studien, gut belegt.

Palmitolsäure

| | |
|-----------|---|
| hoch | <ul style="list-style-type: none"> -ein Überschuss kann den LDL-Cholesterin Wert erhöhen -erhöht die Insulin Empfindlichkeit durch Hemmung der Entzündung -hemmt die Zerstörung der Insulin produzierenden Beta-Zellen in der Bauchspeichel Drüse |
| tief | <ul style="list-style-type: none"> -die guten Wirkungen bezüglich Insulin und Bauchspeichel Drüse bleiben aus -allgemeiner Mangel an Nahrungsfetten s. oben |
| Vorkommen | <p>In tierischen und pflanzlichen Fetten und Ölen und in höheren Konzentrationen in der Leber. Palmitolsäure kann im menschlichen Körper unter Mithilfe des Enzyms delta-9-Desaturase aus der Palmitinsäure hergestellt werden. Nahrungsmittel reich an Palmitolsäure sind Schmalz, Kochmargarine, Speck, Voll-Rahm, Eigelb, Butter und Patisseries.</p> |
| Bemerkung | <p>Was die Rolle der einfach ungesättigten Fettsäuren betrifft, so existiert insgesamt doch eine Fülle aussagekräftiger Erkenntnisse zu den positiven gesundheitsrelevanten Wirkungen der Palmitolsäure und auch der Ölsäure.</p> <p>Die Palmitolsäure - eine einfach ungesättigte Fettsäure - zeigt eine ähnliche Zusammensetzung wie unsere Haut-eigenen Fettsäuren und wird deswegen gerne in der Kosmetik Industrie verwendet. Einige pflanzliche Öle sind reich an Palmitolsäure. Macadamianuss Öl beispielsweise zeichnet sich aus durch einen hohen Anteil an Palmitolsäure (ca. 25 %). Deswegen wird kalt gepresstes Macadamianuss Öl gerne als Haut Öl verwendet. Durch seinen hohen Palmitolsäure Gehalt verleiht es der Haut einen samtigen Glanz und macht sie weich und geschmeidig. Sanddorn enthält ebenfalls höhere Mengen an Palmitolsäure (19 bis 29 %).</p> <p>Palmitoleinsäure kommt in allen tierischen Geweben vor, in besonders hoher Konzentration ist sie in der Leber enthalten. Die Biosynthese geschieht ausgehend von der <i>Palmitinsäure</i> mittels des Enzyms Delta-9-Desaturase. Quelle: Wikipedia.</p> |

| Nahrungsmittel (pro 100 g) | Energie kcal | Energie kj | Palmitoleinsäure mg |
|----------------------------|--------------|------------|---------------------|
|----------------------------|--------------|------------|---------------------|

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Palmitoleinsäure kommt in allen tierischen Geweben vor, in besonders hoher Konzentration ist sie in der Leber enthalten. Die Biosynthese geschieht ausgehend von der Palmitinsäure mittels des Enzyms *Delta-9-Desaturase*.
Quelle: Wikipedia.

| | | | |
|--|-----|------|----------|
| Pottwalöl | 896 | 3682 | 17'600.0 |
| Macadamianuss | 703 | 2869 | 15'100.0 |
| Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr. | 355 | 1470 | 6'080.0 |
| Haifischöl | 896 | 3682 | 5'860.0 |
| Hühnerfett | 900 | 3700 | 4'705.0 |
| Aal. geräuchert | 329 | 1363 | 3'080.0 |
| Schweineschmalz | 900 | 3700 | 2'967.0 |
| Gänsefett | 900 | 3700 | 2'900.0 |
| Ei. Trockeneigelb | 669 | 2769 | 2'800.0 |
| Margarine, Standardmargarine | 722 | 2970 | 2'700.0 |
| Aal | 281 | 1162 | 2'550.0 |
| Rindertalg | 896 | 3682 | 2'305.0 |
| Ei. Trockenvollei | 570 | 2369 | 2'000.0 |
| Butterschmalz | 897 | 3686 | 1'760.0 |
| Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch | 759 | 3122 | 1'651.0 |
| Heilbutt schwarz, geräuchert | 223 | 927 | 1'642.0 |
| Butter. Süß- und Sauerrahmbutter | 751 | 3090 | 1'613.0 |
| Ölsardine. abgetropft | 222 | 924 | 1'520.0 |
| Schillerlocken | 302 | 1254 | 1'310.0 |
| Olivenöl | 900 | 3700 | 1'230.0 |
| Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett | 308 | 1270 | 1'209.0 |
| Trockenvollmilch | 482 | 2015 | 1'200.0 |
| Sprotte geräuchert | 243 | 1011 | 1'200.0 |
| Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb | 353 | 1459 | 1'173.0 |
| Schweinespeck. durchwachsen. geräuchert. Frühstücksspeck | 621 | 2560 | 1'140.0 |
| Hering, Atlantik | 233 | 968 | 1'135.0 |
| Sprotte | 216 | 898 | 1'128.0 |
| Camembert. 60% Fett | 378 | 1565 | 1'033.0 |
| Hammelfleisch. Brust | 381 | 1573 | 1'026.0 |
| Hering, mariniert, Bismarckhering | 210 | 873 | 1'020.0 |
| Salzhering. Pökelhering | 218 | 906 | 982.0 |
| Schafmilch | 94 | 392 | 969.0 |
| Baumwollsaatöl | 900 | 3700 | 940.0 |
| Heilbutt schwarz | 144 | 598 | 939.0 |
| Bückling | 224 | 934 | 914.0 |
| Schweinebauch. geräuchert | 372 | 1538 | 900.0 |
| Gans. mit Haut. Mittelwerte | 342 | 1414 | 900.0 |
| Leberwurst. grob | 326 | 1351 | 876.0 |
| Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett | 340 | 1407 | 860.0 |
| Chester. Cheddar, 50% | 397 | 1647 | 850.0 |
| Cervelatwurst | 394 | 1633 | 832.0 |

| | | | |
|--|-----|------|-------|
| Lachs. Salm | 202 | 842 | 826.0 |
| Emmentaler 45% Fett i. Tr. | 400 | 1661 | 825.0 |
| Thunfisch | 226 | 939 | 822.0 |
| Huhn. Suppenhuhn | 257 | 1066 | 810.0 |
| Gouda 45% i.Tr. | 334 | 1386 | 806.0 |
| Camembert. 50% Fett | 314 | 1302 | 803.0 |
| Makrele | 182 | 758 | 763.0 |
| Münsterkäse. 50% Fett i.Tr. | 321 | 1330 | 761.0 |
| Provolone | 365 | 1516 | 760.0 |
| Edamer. 45% Fett. | 357 | 1482 | 760.0 |
| Schmelzkäse. 60% Fett. | 326 | 1349 | 746.0 |
| Butterkäse. 50% Fett | 344 | 1424 | 735.0 |
| Gruyere 45% Fett i.Tr. | 399 | 1655 | 730.0 |
| Bockwurst | 277 | 1145 | 702.0 |
| Hammelfleisch. Bug. Schulter | 287 | 1190 | 693.0 |
| Camembert. 45% Fett | 285 | 1185 | 679.0 |
| Bel Paese | 373 | 1549 | 670.0 |
| Lyoner | 308 | 1274 | 670.0 |
| Ente | 227 | 944 | 670.0 |
| Taube | 169 | 707 | 663.0 |
| Brie (Rahmbrie) | 345 | 1430 | 659.0 |
| Fleischkäse. Leberkäse | 294 | 1214 | 657.0 |
| Tilsiter. 45% Fett i. Tr. | 358 | 1485 | 655.0 |
| Münsterkäse. 45% Fett i.Tr. | 290 | 1205 | 654.0 |
| Rind, Brust, Brustkern | 200 | 834 | 650.0 |
| Gorgonzola | 360 | 1492 | 648.0 |
| Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr. | 284 | 1177 | 640.0 |
| Limburger. 40% Fett i.Tr. | 268 | 1114 | 626.0 |
| Camembert. 40% fett | 275 | 1144 | 622.0 |
| Mortadella | 272 | 1126 | 621.0 |
| Ricottakäse | 174 | 722 | 620.0 |
| Kalbsbrust | 201 | 838 | 611.0 |
| Schweinefleisch in Dose, Schmalzfleisch | 374 | 1547 | 610.0 |
| Dornhai | 181 | 751 | 610.0 |
| Meeräsche | 120 | 506 | 603.0 |
| Rapsöl. Rüböl | 900 | 3700 | 600.0 |
| Hering, Ostsee | 155 | 648 | 600.0 |
| Blutwurst, Rotwurst | 288 | 1194 | 587.0 |
| Roquefort | 362 | 1500 | 582.0 |
| Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr. | 270 | 1118 | 580.0 |
| Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte | 155 | 649 | 580.0 |
| Edamer. 40% Fett i.Tr. | 318 | 1323 | 575.0 |
| Schinkenwurst, fein | 261 | 1081 | 572.0 |
| Corned Beef. amerikanisch | 209 | 874 | 540.0 |
| Truthahn, ausgewachsenes Tier | 157 | 658 | 516.0 |
| Kartoffel | 70 | 298 | 513.0 |
| Palmöl | 900 | 3700 | 500.0 |
| Sojaöl, raffiniert | 900 | 3700 | 500.0 |
| Parmesan, 3.6% | 375 | 1561 | 500.0 |
| Sonnenblumenöl, raffiniert | 900 | 3700 | 500.0 |
| Hammelfleisch. Keule. Schlegel | 234 | 972 | 499.0 |
| Makrele. geräuchert | 222 | 925 | 484.0 |
| Kürbiskernöl | 900 | 3700 | 480.0 |

| | | | |
|--|-----|------|-------|
| Traubenkernöl | 900 | 3700 | 480.0 |
| Karpfen | 115 | 484 | 479.0 |
| Mozzarella aus Kuhmilch | 227 | 944 | 460.0 |
| Entenei, gesamt | 184 | 766 | 460.0 |
| Huhn. Brathuhn | 166 | 694 | 444.0 |
| Sahne, Rahm, sauer, Sauerrahm | 189 | 782 | 442.0 |
| Ei. Hühnerei. Gesamthalt | 156 | 648 | 442.0 |
| Schweinefleisch in Dosen, im Saft | 295 | 1224 | 440.0 |
| Rotbarsch geräuchert | 145 | 608 | 433.0 |
| Mandel. süß ohne Samenschale | 583 | 2411 | 431.0 |
| Bierwurst | 232 | 961 | 411.0 |
| Camembert. 30% Fett | 216 | 902 | 411.0 |
| Truthahn. Jungtier | 151 | 632 | 410.0 |
| Tilsiter. 30% Fett | 272 | 1135 | 406.0 |
| Kamelmilch | 77 | 320 | 400.0 |
| Edamer. 30% Fett. | 254 | 1061 | 398.0 |
| Jagdwurst | 203 | 845 | 393.0 |
| Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen | 174 | 724 | 392.0 |
| Schweinehackfleisch | 279 | 1156 | 390.0 |
| Sardine | 118 | 498 | 390.0 |
| Schwein. Bug. Blatt. Schulter | 218 | 908 | 380.0 |
| Dorade royal | 138 | 579 | 373.0 |
| Schwein. Bauch | 261 | 1083 | 370.0 |
| Hammelfleisch. Lende | 194 | 806 | 366.0 |
| Kalbsniere | 124 | 520 | 365.0 |
| Avocado | 221 | 909 | 364.0 |
| Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten | 155 | 647 | 360.0 |
| Rindfleisch. Hals. Kamm | 149 | 625 | 360.0 |
| Pistazie | 581 | 2406 | 355.0 |
| Kakaobutter | 900 | 3700 | 346.0 |
| Fetakäse. 45% Fett i. Tr. | 237 | 986 | 324.0 |
| Katfisch, geräuchert, Steinbeisser | 124 | 523 | 320.0 |
| Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm | 197 | 822 | 310.0 |
| Schwertfisch | 117 | 493 | 310.0 |
| Speisequark. 40% Fett | 160 | 664 | 302.0 |
| Rotbarsch. Goldbarsch | 105 | 443 | 285.0 |
| Limburger. 20% Fett i.Tr. | 184 | 771 | 274.0 |
| Bierschinken | 160 | 668 | 273.0 |
| Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe | 186 | 774 | 270.0 |
| Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett | 123 | 511 | 268.0 |
| Corned Beef. deutsch | 141 | 591 | 247.0 |
| Felchen, Renke, Maräne | 100 | 421 | 245.0 |
| Schweineschinken, in Dosen | 177 | 739 | 240.0 |
| Huhn. Herz | 121 | 509 | 240.0 |
| Waller. Wels | 163 | 678 | 235.0 |
| Paranuss | 670 | 2764 | 229.0 |
| Kondensmilch. mind. 10% Fett | 177 | 742 | 227.0 |
| Rindfleisch. Bug. Schulter | 129 | 540 | 220.0 |
| Oliven. grün. mariniert | 138 | 567 | 210.0 |
| Schweinefleisch. Kotelett | 133 | 558 | 210.0 |
| Pferdefleisch | 108 | 457 | 210.0 |
| Rindfleisch. Oberschale | 124 | 522 | 204.0 |
| Illipefett | 900 | 3700 | 200.0 |

| | | | |
|---|------|------|-------|
| Wildschwein | 162 | 676 | 195.0 |
| Kalbshaxe | 118 | 495 | 195.0 |
| Huhn. Brust. mit Haut | 145 | 607 | 193.0 |
| Weizenkeimöl | 900 | 3700 | 190.0 |
| Katfisch. Steinbeisser | 81 | 343 | 175.0 |
| Kondensmilch. mind. 7.5% Fett | 133 | 554 | 172.0 |
| Kondensmilch, gezuckert | 320 | 1347 | 170.0 |
| Kondensmilch. gezuckert | 320 | 1347 | 170.0 |
| Schweinefleisch, Kasseler, gepökelt | 151 | 633 | 170.0 |
| Stöcker, Schildmakrele | 114 | 478 | 170.0 |
| Cashewnuss. Kaschunuss | 572 | 2377 | 165.0 |
| Scholle | 86 | 361 | 164.0 |
| Büffelmilch | 108 | 448 | 160.0 |
| Sardelle | 101 | 427 | 160.0 |
| Rindfleisch. Filet | 121 | 508 | 154.0 |
| Hüttenkäse. Cottage 20% Fett | 102 | 428 | 150.0 |
| Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel | 69 | 291 | 136.0 |
| Baumnuss, Walnuss | 663 | 2738 | 135.0 |
| Speisequark. 20% Fett i. Tr. | 109 | 456 | 135.0 |
| Huhn. Leber | 136 | 570 | 134.0 |
| Kokosnuss | 363 | 1498 | 130.0 |
| Haselnuss ohne Samenschale | 644 | 2662 | 128.0 |
| Seezunge | 83 | 349 | 128.0 |
| Seehecht. Hechtdorsch | 94 | 395 | 124.0 |
| Pekannuss | 703 | 2897 | 121.0 |
| Rind, Unterschale | 114 | 483 | 120.0 |
| Schweineschinken. gekocht. Kochschinken | 125 | 529 | 119.0 |
| Rind, Niere | 113 | 472 | 118.0 |
| Kalbshals, Nacken, m. Knochen | 109 | 459 | 114.0 |
| Kalbrücken, Rückensteak, m. Knochen | 1097 | 452 | 113.0 |
| Joghurt. mind. 3.5% Fett | 70 | 293 | 110.0 |
| Flunder | 72 | 306 | 105.0 |
| Forelle | 102 | 431 | 103.0 |
| Sheafett, Sheabutter, Karitefett | 900 | 3700 | 100.0 |
| Baumnussöl, Walnussöl | 900 | 3700 | 96.0 |
| Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück | 107 | 452 | 96.0 |
| Hammelfleisch. Filet | 112 | 473 | 95.0 |
| Mango | 58 | 245 | 95.0 |
| Sojamehl. vollfett | 347 | 1449 | 94.0 |
| Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen | 114 | 482 | 94.0 |
| Brassen | 116 | 485 | 92.0 |
| Sonnenblume. Samen. trocken | 580 | 2405 | 90.0 |
| Hecht | 82 | 346 | 90.0 |
| Sojabohne. Samen. trocken | 327 | 1367 | 83.0 |
| Hummer | 81 | 341 | 82.0 |
| Rind, reines Muskelfleisch | 108 | 455 | 80.0 |
| Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch | 106 | 448 | 78.0 |
| Margarine: Pflanzenmargarine | 722 | 2970 | 76.0 |
| Margarine, Diätmargarine | 722 | 2967 | 76.0 |
| Schweinefleisch. Filet | 106 | 448 | 75.0 |
| Kakaopulver. schwach entölt | 343 | 1427 | 70.0 |
| Heilbutt weiss | 95 | 401 | 69.0 |
| Limande | 78 | 329 | 65.0 |

| | | | |
|--|-----|------|------|
| Aprikose | 43 | 182 | 64.0 |
| Roggen. ganzes Korn | 293 | 1244 | 60.0 |
| Schwein, reines Muskelfleisch | 105 | 443 | 58.0 |
| Kuhmilch, Rohmilch | 67 | 279 | 56.0 |
| Kuhmilch, UHT | 66 | 277 | 56.0 |
| Garnele, Nordseegarnele, Krabbe | 87 | 368 | 56.0 |
| Hafer. ganzes Korn. entspelzt | 326 | 1378 | 54.0 |
| Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett | 65 | 272 | 53.0 |
| Margarine: Halbfettmargarine | 368 | 1514 | 50.0 |
| Ziegenmilch | 67 | 280 | 50.0 |
| Weizenkeime | 312 | 1313 | 45.0 |
| Hafergrütze | 340 | 1437 | 45.0 |
| Auster | 66 | 279 | 43.0 |
| Zander | 83 | 352 | 42.0 |
| Rotzunge | 72 | 304 | 41.0 |
| Wachtel | 109 | 460 | 40.0 |
| Languste | 84 | 355 | 40.0 |
| Mais. ganzes Korn | 325 | 1377 | 36.0 |
| Kakifrukt | 70 | 297 | 36.0 |
| Weizenkleie. Speisekleie | 171 | 721 | 34.0 |
| Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen | 89 | 379 | 31.0 |
| Schwein. Niere | 102 | 428 | 30.0 |
| Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett | 50 | 210 | 30.0 |
| Triticale | 326 | 1384 | 29.0 |
| Trockenmagermilch | 358 | 1519 | 29.0 |
| Egli, Barsch, Flussbarsch | 81 | 342 | 29.0 |
| Weinbergschnecke | 62 | 262 | 29.0 |
| Sonnenblumenkernmehl | 386 | 1628 | 25.0 |
| Sorghum. Mohrenhirse | 348 | 1477 | 25.0 |
| Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett | 48 | 201 | 24.0 |
| Köhler. Seelachs | 81 | 344 | 22.0 |
| Krebs. Flusskrebs | 65 | 274 | 22.0 |
| Hafermehl | 391 | 1654 | 20.0 |
| Gerste. ganzes Korn. entspelzt | 314 | 1331 | 20.0 |
| Seelachs, geräuchert | 98 | 418 | 20.0 |
| Haferflocken | 348 | 1469 | 17.0 |
| Grahambrot | 199 | 845 | 16.0 |
| Anglerfisch. Seeteufel | 66 | 279 | 16.0 |
| Schwein. Herz | 91 | 384 | 15.0 |
| Schellfisch | 77 | 327 | 14.0 |
| Edelkastanie. Marone | 192 | 813 | 13.0 |
| Papaya | 32 | 134 | 13.0 |
| Kabeljau. Dorsch | 76 | 323 | 12.0 |
| Grünkohl | 37 | 154 | 12.0 |
| Schnittlauch | 27 | 114 | 12.0 |
| Kalbfleisch. reines Muskelfleisch | 92 | 392 | 11.0 |
| Schellfisch geräuchert | 93 | 393 | 11.0 |
| Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis | 345 | 1464 | 10.0 |
| Maismehl | 324 | 1372 | 10.0 |
| Gartenkresse | 33 | 140 | 10.0 |
| Guter Heinrich | 38 | 161 | 9.4 |
| Taubnessel. weiss | 30 | 128 | 9.4 |
| Giersch. Geissfuss | 39 | 166 | 9.4 |

| | | | |
|--------------------------------|-----|------|-----|
| Limabohne. Samen. trocken | 275 | 1167 | 8.8 |
| Orange, Apfelsine | 42 | 180 | 8.7 |
| Weizen. ganzes Korn | 298 | 1263 | 8.5 |
| Breitwegerich | 24 | 103 | 8.4 |
| Löwenzahnblätter | 27 | 112 | 7.9 |
| Petersilienblatt | 50 | 214 | 7.2 |
| Wiesenknöterich | 28 | 119 | 7.0 |
| Spitzwegerich | 19 | 79 | 6.1 |
| Kondensmagermilch. gezuckert | 269 | 1141 | 6.0 |
| Sauerampfer | 21 | 90 | 5.9 |
| Spinat | 17 | 70 | 5.1 |
| Banane | 88 | 376 | 4.5 |
| Brennessel | 40 | 170 | 4.4 |
| Quinoa. Reismelde | 334 | 1414 | 4.0 |
| Wassermelone | 37 | 159 | 4.0 |
| Blumenkohl | 23 | 95 | 3.8 |
| Zitrone | 36 | 152 | 3.4 |
| Gartenmelde | 20 | 86 | 3.3 |
| Birne | 55 | 234 | 3.2 |
| Kohlrübe. Steckrübe | 29 | 123 | 3.1 |
| Johannisbeere. rot | 33 | 139 | 3.0 |
| Apfel | 54 | 228 | 2.7 |
| Weisskohl. Weisskraut | 25 | 105 | 2.7 |
| Grapefruit. Pampelmuse | 38 | 163 | 2.7 |
| Guave | 34 | 144 | 2.4 |
| Yamswurzel | 99 | 419 | 2.4 |
| Aubergine | 17 | 73 | 2.3 |
| Kohlrabi | 24 | 104 | 2.3 |
| Austernpilz. Austernseitling | 12 | 49 | 2.2 |
| Meerrettich | 63 | 267 | 2.1 |
| Tomate | 17 | 74 | 2.0 |
| Zuckermelone. Honigmelone | 54 | 231 | 2.0 |
| Zucchini. Sommer-Squash | 20 | 83 | 1.8 |
| Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut | 22 | 92 | 1.8 |
| Ananas | 56 | 236 | 1.6 |
| Weinbeere. Weintraube | 68 | 287 | 1.5 |
| Radieschen | 14 | 61 | 1.5 |
| Rosenkohl | 36 | 152 | 1.4 |
| Erdbeere | 32 | 136 | 1.3 |
| Petersilienwurzel | 40 | 169 | 1.1 |
| Kuhmilch, Magermilch, entrahmt | 34 | 146 | 1.1 |
| Pflaume | 49 | 208 | 1.1 |
| Kirsche. süss | 63 | 266 | 1.0 |
| Kopfsalat | 11 | 48 | 1.0 |
| Stachelbeere | 38 | 160 | 1.0 |
| Pfirsich | 42 | 176 | 1.0 |
| Spargel | 18 | 75 | 0.8 |
| Johannisbeere. schwarz | 39 | 167 | 0.7 |
| Gurke | 12 | 52 | 0.3 |