

Omega-6- zu Omega-3- Verhältnis von verschiedenen Ölen



<i>Bezeichnung</i>	Omega-6- zu Omega-3- Verhältnis
<i>Ghee</i>	Besteht hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren
<i>Kokosöl</i>	Besteht hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren
<i>Sonnenblumenöl</i>	282 : 1
<i>Distelöl</i>	155 : 1
<i>Traubenkernöl</i>	145 : 1
<i>Kürbiskernöl</i>	102 : 1
<i>Maiskeimöl</i>	57 : 1
<i>Sesamöl</i>	22 : 1
<i>Olivenöl</i>	11 : 1
<i>Weizenkeimöl</i>	8 : 1
<i>Avocadoöl</i>	8 : 1
<i>Walnussöl</i>	5 : 1
<i>Hanföl</i>	3 : 1
<i>Rapsöl</i>	2 : 1
<i>Leinöl</i>	1 : 4

Sabine Voshage – Die Basenexpertin

sabinevoshage.com