

Omega-6- zu Omega-3- Verhältnis von Nüssen, Kernen und Saaten



Bezeichnung	Omega-6- zu Omega-3- Verhältnis
<i>Cashewnüsse</i>	107 : 1
<i>Chia-Samen</i>	1 : 3,7
<i>Erdnüsse</i>	26 : 1
<i>Hanfnüsse</i>	3,5 : 1
<i>Haselnüsse</i>	110 : 1
<i>Kastanien</i>	2 : 1
<i>Kokosnüsse</i>	Kein Omega-3 enthalten
<i>Kürbiskerne</i>	115 : 1
<i>Leinsamen</i>	1 : 4
<i>Macadamianüsse</i>	1,8 : 1
<i>Mandeln</i>	257 : 1
<i>Mohn</i>	83 : 1
<i>Paranüsse</i>	470 : 1
<i>Pekannüsse</i>	21 : 1
<i>Pinienkerne</i>	35 : 1
<i>Pistazien</i>	30 : 1
<i>Sesamsamen</i>	28 : 1
<i>Sonnenblumenkerne</i>	642 : 1
<i>Walnüsse</i>	5 : 1

Sabine Voshage – Die Basenexpertin

sabinevoshage.com