

# Lebensmittel reich an Omega-3 Fettsäuren (Alpha-Linolensäure)

Lebensmittel in 100 g	Gehalt an Omega-3 Fettsäuren in mg
Leinöl	52.800 mg
Perillaöl	50.000 mg - 60.000 mg
Walnussöl	12 200 mg
Rapsöl	9 600 mg
Walnuss	7.830 mg
Weizenkeimöl	7.800 mg
Sojaöl	7.700 mg
Pekannuss	757 mg
Aal	660 mg
Erdnuss	540 mg
Lachs	356 mg
Mandel	260 mg
Makrele	250 mg
Thunfisch	213 mg
Hering	210 mg
Cashewnuss	150 mg
Haselnuss	109 mg

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut (2011);  
Lebensmitteltabelle für die Praxis, 5. Auflage