

Bahnhofstrasse 110
 CH - 8001 Zürich

Telefon: 044 225 41 41
 Telefax: 044 225 41 42
 www.hautzone.ch



Fettsäuregehalt verschiedener Lebensmittel

	Gesamt-FS (g/100)	SAFA(%)	MUFA(%)	PUFA(%)
Öle				
Distel	99,9	10	13	72
Weizenkeim	99,9	19	17	60
Traubenkern	99,9	10	18	64
Soja	99,9	14	21	61
Sonnenblumen	99,9	11	24	56
Mais	99,9	12	26	57
Palmkern	99,9	46	39	10
Erdnuss	99,9	18	43	31
Raps	99,9	8	56	28
Oliven	99,9	13	67	8
Ölfrüchte				
Kokosnuss	63,3	92	6	2
Nüsse	63,8	9	19	72
Sonnenblumenkerne	50,2	11	20	69
Pinienkerne	50,7	13	40	47
Erdnüsse	49,0	20	50	30
Avocado	14,2	21	65	13
Cashewnüsse	42,2	23	68	8
Pistazien	51,6	14	71	15
Mandeln	53,5	8	72	20
Olive grün	12,5	15	73	12
Olive schwarz	30,0	15	73	12
Haselnüsse	62,0	8	82	10
Fleisch und Wurstwaren				
Kaninchen	7,5	44	21	35
Kalbsleber roh	4,4	41	25	34
Poulet(geschnetzelt)	1,3	33	42	25
Kalb (gebraten)	4,8	42	42	15
Kalbsschnitzel	1,6	36	45	18
Pferdefilet	1,9	47	47	6
Schweinekotelett	10,9	41	47	11

Bündner Fleisch	5,0	42	47	11
Rind (Entrechte)	5,4	46	48	7
Kalbsbratwurst	21,8	41	48	11
Lammkotelett	15,6	46	49	6
Salami	35,2	39	50	11
Schweinsbratwurst	21,0	38	50	12
Cervelas	22,7	41	51	8
Poulet (ganz mit Haut)	10,3	32	51	17
Entenleber		43	56	1
Rohschinken	14,3	26	66	8
Milchprodukte				
Joghurt, natur, Vollmilch	3,6	69	25	6
Appenzellerfett	31,7	68	27	5
Brie Vollfett	23,5	68	27	5
Tete de moine	35,5	68	27	5
Tilsiter	28,0	68	27	5
Mozzarella	16,1	68	27	5
Vollmilch, UHT	4,1	68	27	5
Gruyere	21,4	70	27	3
Ziegenmilch	4,2	65	30	5
Mascarpone	47,0	63	33	3

SAFA = gesättigte Fettsäuren

MUFA = einfach ungesättigte Fettsäuren

PUFA = mehrfach ungesättigte Fettsäuren