

## DIE INNEREN WERTE

100 g unserer kaltgepressten Öle enthalten durchschnittlich:	CAMELINAÖL	CHIAÖL	DISTELÖL	ERDNUSSÖL	HANFÖL	HASELNUSSÖL	KÜRBISKERNÖL	LEINÖL	MACADAMIANUSSÖL	MANDELÖL	MOHNÖL	OLIVENÖL	RAPSÖL	SESAMÖL	SONNENBLUMENÖL	TRAUBENKERNÖL	WALNUSSÖL
Eiweiß	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
davon Zucker	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
<b>Fett</b>	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
davon Fettsäuren:																	
<b>gesättigte</b>																	
= Palmitinsäure	10 %	10,2 %	9,0 %	21,0 %	11,0 %	7,7 %	18,0 %	8,3 %	13,0 %	11,0 %	13 %	12,0 %	8,0 %	16,0 %	12,0 %	12,0 %	8,9 %
<b>einfach ungesättigte</b>																	
= Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	35 %	7,8 %	14,0 %	44,0 %	15,0 %	80,3 %	32,0 %	19,0 %	84,0 %	62,0 %	19,0 %	78,0 %	65,0 %	41,0 %	24,8 %	12,0 %	17,0 %
<b>zweifach ungesättigte</b>																	
= Omega-6-Fettsäure / größtenteils Linolsäure	18 %	19,2 %	76,7 %	34,8 %	58,0 %	11,8 %	49,8 %	14,7 %	3,0 %	26,0 %	67,0 %	9,0 %	19,0 %	42,4 %	63,0 %	75,6 %	61,1 %
<b>dreifach ungesättigte</b>																	
= Omega-3-Fettsäure / größtenteils Linolensäure	37 %	62,8 %	0,3 %	0,2 %	16,0 %*	0,2 %	0,2 %	58,0 %	0,0 %	1,0 %	1,0 %	1,0 %	8,0 %	0,6 %	0,2 %	0,4 %	13,0 %
Ballaststoffe	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Salz	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
<b>Energie</b>																	
kcal	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900
kJ	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700
Broteinheiten BE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Die angegebenen Werte beziehen sich auf unsere Untersuchungszeugnisse, eventuelle Abweichungen sind naturbedingt.

\*davon 2,82 % Gamma-Linolensäure

## DIE INNEREN WERTE

100 g unserer Mehle enthalten durchschnittlich:	BIO CHIAMEHL	BIO HASELNUSSMEHL	BIO KÜRBISKERNMEHL	BIO LEINSAMENMEHL	BIO MANDELMEHL	BIO HANFMEHL
Eiweiß	30 g	41,7 g	55 g	30,5 g	47,5 g	41,4 g
Kohlenhydrate	2,9 g	11,9 g	5,2 g	6,1 g	11,7 g	4 g
davon Zucker	< 0,5 g	8,3 g	2,2 g	1,7 g	7,8 g	4 g
<b>Fett</b>	9,3 g	17 g	12,3 g	19,1 g	16,8 g	12,5 g
davon Fettsäuren:						
<b>gesättigte</b>						
= Palmitinsäure	1,2 g	1,5 g	2,5 g	2,3 g	2,8 g	1,5 g
<b>einfach ungesättigte</b>						
= Omega-9-Fettsäure / größtenteils Ölsäure	1 g	11,5 g	4,3 g	3,8 g	13,5 g	2 g
<b>mehrfach ungesättigte</b>						
= Omega-6-Fettsäure / Omega-3-Fettsäure	7,1 g	4 g	5,5 g	13 g	0,5 g	9 g
<b>davon Omega-3-Fettsäure</b>						
= größtenteils Linolensäure > 0,6 mg pro 100 g	5,1 g	0 g	0 g	10 g	0 g	2 g
Ballaststoffe	48 g	16,7 g	14,6 g	29,3 g	14 g	26,7 g
Salz	0,01 g	< 0,01 g	5,1 g	0,15 g	< 0,01 g	< 0,01 g
<b>Energie</b>						
kcal	304	400	381	376	416	348
kJ	1240	1672	1598	1558	1741	1449
Broteinheiten BE	0	0	0	0	0	0
Mineralstoffe mg / 100 g						
Kalium	992	1449	1304	763	1312	1420
Kalzium	685	411	91	268	522	133
Phosphor	1065	713	1571	474	946	1497
Magnesium	460	429	739	350	444	738
Eisen	11	8	12	8	7	21
Zink	9		12	6	7	13
Kupfer	3	4	2	2	2	2
Mangan	4	6	6	3	3	4
Vitamin E		4	3	1	9	3
Folsäure		172	184	60	19	205