

Lebensmittel	Linolsäure (pro 100g) Linolsäure
Ahornzucker	0 g
Akaziensamen	3,27 g
Ananas	0 g
Ananas-Guave (Feijoa)	107 mg
Ananassaft	0 g
Apfelsaft	0 g
Apfelsorte Gala	0 g
Apfelsorte Golden Delicious	0 g
Apfelsorte Granny Smith	0 g
Apfelsorte Jonathan	0 g
Apfelsorte Red Delicious	0 g
Aprikose	0 g
Aprikosen, getrocknet	0 g
Artischocke	0 g
Artischocke, gekocht	0 g
Avocado	2,66 g
Avocadosorte Fuerte	2,43 g
Avocadosorte Hass	2,84 g
Babykarotten	0 g

Babykarotten, gekocht	0 g
Bambussprossen, gekocht	0 g
Banane	0 g
Barbecue Sauce (BBQ)	0 g
Birnen-Nektar	0 g
Birnensorte Packhams Triumph	0 g
Birnensorte Williams Christ	0 g
Bittermelone (Balsambirne / Bittergurke)	0 g
Blumenkohl	13 mg
Blumenkohl, gekocht	0 g
Branntweinessig	0 g
Brauner Reis	780 mg
Brauner Reis, gekocht	330 mg
Brauner Zucker	0 g
Brötchen (Schrippe / Semmel) aus Weizenmehl	1,17 g
Bulgur	740 mg
Bulgur, gekocht	150 mg
Canihua (Kaniwa)	3,24 g
Cantaloupe-Melone	0 g
Cashewkerne (Kaschu)	7,48 g

Cashewkerne (Kaschu), geröstet + gesalzen	7,8 g
Chapati (Roti)	1 g
Chayote	0 g
Chayote, gekocht	0 g
Cherimoya	28 mg
Chia-Samen	5,84 g
Chicorée	0 g
Chicorée, gekocht	0 g
Chinakohl (Pe-tsai)	0 g
Dattel, getrocknet	0 g
Davidson-Pflaume	0 g
Distelöl	12,72 g
Dunkles Roggenmehl	930 mg
Echter Sellerie (Knollensellerie)	0 g
Echter Sellerie (Knollensellerie), gekocht	0 g
Edelkastanie (Esskastanie), geschält	260 mg
Eingelegte Peperoni, konserviert	113 mg
Eingelegte Zwiebeln	0 g
Eingelegter Ingwer (Gari), konserviert	0 g
Eisbergsalat	0 g

Endivie	0 g
Erdbeeren	0 g
Erdnussbutter (Erdnusscreme, Erdnussmus)	4,4 g
Erdnüsse	14,95 g
Erdnüsse, geröstet	9,69 g
Erdnüsse, geröstet + gesalzen	9,69 g
Erdnüsse, in Öl geröstet	16,72 g
Erdnüsse, in Öl geröstet + gesalzen	16,72 g
Erdnussöl	33,27 g
Falafel	2,97 g
Feigen, getrocknet	0 g
Fenchelknolle	0 g
Fenchelknolle, gekocht	0 g
Flohsamen	10,01 g
Flohsamenschalen	1,27 g
Frühlingszwiebel (Lauchzwiebel)	0 g
Gelbe Zucchini	39 mg
Gewürznelken, gemahlen	2,56 g
Ginger Ale	0 g
Granatapfel	0 g

Grapefruit	0 g
Grapefruit-Saft	0 g
Graupen (Kochgerste / geschälte, polierte Gerstenkörner), gekocht	370 mg
Grieß	530 mg
Großfrüchtige Moosbeeren (Cranberries), getrocknet + gesüßt	159 mg
Grüne Bohnen (Fisole / Gartenbohne)	0 g
Grüne Bohnen (Fisole / Gartenbohne), gekocht	0 g
Grüne Oliven, eingelegt	1,94 g
Grüne Paprika	0 g
Gurke mit Schale	0 g
Gurke ohne Schale	0 g
Gurkensorte Crystal Apple	0 g
Hafer, gekocht	540 mg
Haferflocken	2,99 g
Haferflocken, gekocht	500 mg
Haferkleie	2,88 g
Hanföl	56 g
Hanfsamen mit Schale	27,36 g
Haselnüsse	7,04 g

Heidelbeeren	0 g
Helles Weizenbrot	875 mg
Himbeeren	40 mg
Hirsemehl	2,55 g
Indisches Fladenbrot (Paratha)	2,06 g
Jackfrucht	15 mg
Jalapeno	62 mg
Japanische Wollmispel (Loquats)	0 g
Kaffee, entkoffeiniert + aufgebrüht	0 g
Kakaopulver	380 mg
Kaki (Persimmon / Sharonfrucht)	0 g
Karotte (Mohrrübe)	0 g
Karotte (Mohrrübe), gekocht	0 g
Karottensaft (Möhrensaft)	0 g
Kartoffeln, geschält	0 g
Kartoffelpuffer	5,13 g
Kartoffelpüree	527 mg
Kartoffelsorte Desiree, geschält	0 g
Kartoffelsorte Desiree, ohne Schale + gekocht	0 g
Kartoffelstärke	60 mg

Kichererbsen, konserviert	930 mg
Kirschtomate	0 g
Kiwi	0 g
Kiwi Gold	58 mg
Knoblauch	1,1 g
Kohlrabi	0 g
Kohlrabi, gekocht	0 g
Kokosnuss-Pulver	440 mg
Kokosnusscreme	120 mg
Kokosnussfleisch (Kopra)	260 mg
Kokosnussfleisch (Kopra), getrocknet	550 mg
Kokosnussmilch (Kokosnussdrink)	100 mg
Kokosnusswasser (Kokoswasser)	0 g
Kokosöl	1,68 g
Kräutertee, aufgebrüht	0 g
Kürbis, gekocht	0 g
Kürbiskerne	20,67 g
Kürbiskerne, geröstet	19,56 g
Leinöl, kaltgepresst	14,25 g
Leitungswasser	0 g

Limabohnen	0 g
Limabohnen, gekocht	0 g
Limette	0 g
Limettensaft	0 g
Litschi	0 g
Macadamia-Nüsse	950 mg
Macadamiaöl	1,24 g
Maisgrieß (Polenta), gekocht	290 mg
Maiskeimöl	53,23 g
Maismehl	0 g
Makkaroni, gekocht	545 mg
Mandarine	0 g
Mandeln	12,32 g
Mandeln, blanchiert	13,48 g
Mandeln, geröstet + gesalzen	12,95 g
Mandelöl	24,28 g
Mango	0 g
Mangold	0 g
Mangold, gegart	0 g
Maraska-Kirschen (Cocktailkirschen)	0 g

Margarine, gesalzen	21,04 g
Maulbeeren	0 g
Meersalz	0 g
Mehrkorn-Brötchen (Schrippe / Semmel)	1,12 g
Mehrkornbrot	1,09 g
Mexikanische Brötchen (Bolillos)	850 mg
Mineralwasser	0 g
Mini-Mais (Babymais), erwärmt	0 g
Minneola (Tangelo)	0 g
Morcheln	215 mg
Mungbohnen-Sprossen	0 g
Naan (Indisches Brot)	1,79 g
Nashi-Birne	0 g
Nektarine	0 g
Olivenöl	8,27 g
Orangensaft	0 g
Pak Choi (Senfkohl)	0 g
Palmöl	9,08 g
Papaya	0 g
Paranüsse	23,86 g

Pastinake	0 g
Pastinake, gekocht	0 g
Patisson-Kürbis	0 g
Pekannuss	24,33 g
Petersilie	0 g
Petersilie, getrocknet	1,25 g
Pfeilwurzelmehl	60 mg
Pfirsich	0 g
Pflaume	0 g
Pinienkerne	39,75 g
Pistazien	14,09 g
Pistazien, geröstet	13,13 g
Pistazien, geröstet + gesalzen	13,13 g
Pommes frites (Fritten), gesalzen + erwärmt	3,2 g
Popcorn (Puffmais)	1,94 g
Popcorn (Puffmais), mit Öl	2,73 g
Puderzucker	0 g
Pumpernickel	790 mg
Quandong	0 g
Quitte	0 g

Rapsöl	18,64 g
Räuchertofu	4,9 g
Reisdrink, mit Kalzium, Vitamin A, D	300 mg
Reiskleie	6,78 g
Reismehl	460 mg
Reisöl	31,64 g
Relish	80 mg
Rhabarber	0 g
Roggen-Knäckebröt	900 mg
Roggenbröt	980 mg
Rote Beete	0 g
Rote Bete, gekocht	0 g
Rote Bete, konserviert	0 g
Rote Kartoffel, geschält + gekocht	0 g
Rote Kidney Bohnen, konserviert	130 mg
Rote Linsen	800 mg
Rote Linsen, gekocht	160 mg
Rote Paprika	0 g
Rotkohl, konserviert	0 g
Salsa Sauce	0 g

Sapote	11 mg
Sauerteig-Baguette	788 mg
Schalotten	0 g
Schwarzer Tee, aufgebrüht	0 g
Schwarznuss (Schwarze Walnuss)	33,76 g
Sellerie-Saft	0 g
Senf	358 mg
Senfkörner, gemahlen	7,33 g
Sesam-Butter (Tahini)	27,91 g
Sesamöl	40,73 g
Sesamsamen	24,4 g
Shoyu-Sojasauce	0 g
Soja-Joghurt mit Mango	1,15 g
Soja-Lecithin Granulat	36,99 g
Sojabohnen	10,99 g
Sojabohnen, gekocht	4,19 g
Sojadrink (Sojamilch)	1,45 g
Sojadrink (Sojamilch) mit Schokolade, mit Calcium, Vitamin A, D	810 mg
Sojadrink (Sojamilch), mit Calcium, Vitamin A, D + fettreduziert	480 mg

Sojaöl	50,42 g
Sonnenblumenkern-Butter	9,72 g
Sonnenblumenkerne	34,52 g
Sonnenblumenöl	59,46 g
Spaghetti	540 mg
Spaghetti, gekocht	30 mg
Spargel	0 g
Spargel, gekocht	0 g
Spargel, konserviert	0 g
Speiserübe	0 g
Speiserüben, gekocht	0 g
Stangensellerie (Staudensellerie)	0 g
Steckrübe (Kohlrübe)	0 g
Steckrübe (Kohlrübe), gekocht	0 g
Steinsalz (Ur-Salz)	0 g
Sunrise Limette	440 mg
Süßkartoffel	0 g
Süßkartoffeln, geschält + gekocht	0 g
Süßkartoffeln, mit Schale gebacken	0 g
Süßkirschen	0 g

Tafelsalz	0 g
Tafelwasser	0 g
Tamarillo (Baumtomate)	0 g
Tapioka-Perlen	30 mg
Tapioka-Perlen (Sago), gekocht	0 g
Taro Rhizome	0 g
Taro Rhizome, gekocht	0 g
Tempeh	18,1 g
Tofu	3,65 g
Tomate	0 g
Tomaten, konserviert	0 g
Tomatensaft	22 mg
Tomatensauce, konserviert	0 g
Tonic Wasser, mit Kohlensäure	0 g
Topinambur	0 g
Topinambur, gekocht	0 g
Traubenkernöl	63,76 g
Vanille-Extrakt	0 g
Veggie-Burger (Sojaburger)	5,2 g
Veggie-Würstchen (Tofu- / Seitanwürstchen)	1,95 g

Vollkorn-Brötchen (Schrippe / Semmel)	1,21 g
Vollkorn-Makkaroni	863 mg
Vollkorn-Naan (Indisches Vollkornbrot)	2,5 g
Vollkorn-Pita	770 mg
Vollkorn-Sorghumhirsen-Mehl	1,33 g
Vollkorn-Spaghetti	1,06 g
Vollkorn-Spaghetti, gekocht	538 mg
Vollkorn-Weizenmehl	910 mg
Vollkornbrot	1,44 g
Walnüsse	43,33 g
Wasabi	3,43 g
Weicher Tofu	1 g
Weinschorle ohne Alkohol	0 g
Weintraubensaft	0 g
Weintraubensorte Red Globe	0 g
Weintraubensorte Schwarzer Muskateller	0 g
Weintraubensorte Thompson Seedless (Sultana)	0 g
Weißbrot	740 mg
Weißße Bohnen, mit Tomatensauce	80 mg
Weißße Bohnensorte Navy	500 mg

Weißer Bohnensorte Navy, gekocht	160 mg
Weißer Zwiebel	0 g
Weißer Maisgrieß	910 mg
Weißer Reis	0 g
Weißkohl	0 g
Weißkohl, gekocht	0 g
Weizenbrot	1,35 g
Weizenkeimlinge	3,78 g
Weizenkleie	2,12 g
Weizenmehl	500 mg
Weizenvollkorn-Knäckebrot	1,23 g
Wildreis	350 mg
Wirsing (Wirsingkohl)	0 g
Wirsing (Wirsingkohl), gekocht	0 g
Zitrone, ohne Schale	0 g
Zitronensaft	12 mg
Zucchini mit Schale	30 mg
Zucker	0 g
Zuckerbanane	0 g
Zuckermais	468 mg

Zuckermais, gekocht	<i>1,27 g</i>
Zuckermais, konserviert	<i>430 mg</i>
Zuckerschoten	<i>0 g</i>
Zuckerschoten, gekocht	<i>0 g</i>
Zwiebellauch	<i>43 mg</i>