

Fettgehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Fett pro 100 g
Apfel	0,2
Banane	0,2
Galiamelone	0,1
Aprikose	0
Birne	0
Granatapfel	0
Avocado	22
Brombeere	0,8
Orange	0,2
Aubergine	0,9
Brokkoli	0,2
Kohlrabi	0,4
Blattsalat	0
Champignons	0

Tomate	0,2
Blumenkohl	0
Gurke	0
Möhre	0,1
Mandeln	54,2
Leinsamen	29
Haselnüsse	61,6
Chia	31
Walnüsse	64
Sonnenblumenkerne	47
Dinkelvollkornbrot	1,9
Hirse	3
Eiweißbrot	10,6
Knuspermüsli	15
Franzbrötchen	21,9
Löffelbiskuit	4

Butterkäse	33
Frischkäse, körnig	4,2
Buttermilch	1,3
Halloumi	21,8
Sahne	30
Harzer Käse	0,5
Vollei	11
Lachs (Zucht)	12
Ente	16
Seelachs	0,8
Putensteak	1
Speck	85