

## Die besten Vitamin-E-Quellen

Lebensmittel	Vitamin-E pro 100 g
Weizenkeimöl	185 mg
Moringablatt-Pulver	40-85 mg
Distel- und Sonnenblumenöl	50 mg
Haselnüsse	26 mg
Erdnussöl	25 mg
Mandeln	25 mg
Sonnenblumenkerne	21 mg
Olivenöl	13 mg
Erdnüsse	10 mg
Erdnussmus	8,5 mg