

# Omega-3-Gehalt pflanzlicher Lebensmittel

Bei allen folgenden Lebensmitteln beziehen sich die Angaben in der ersten Spalte - wenn nicht anders angegeben - auf den Omega-3-Gehalt pro 100 g bzw. 100 ml. In der zweiten Spalte wird das Omega-6-Omega-3-Verhältnis angegeben.

## Ölsaaten und Öle

Leinöl	54 %	1:3
Chiaöl	64 %	1:3 - 1:4
Hanföl	17 %	3:1
Walnussöl	13 %	6:1
Rapsöl	9 %	2:1
Leinsaat	22000 mg	1:3
Chiasamen	18000 mg	1:3 - 1:4
Hanfsaat	9000 mg	3:1
Walnüsse	7500 mg	6:1
Macadamia	1000 mg	1:1
Pekannüsse	820 mg	2:1
Pinienkerne	630 mg	4:1

## Gemüse

Grünkohl	315 mg	1:2
Spinat	150 mg	1:5
Rosenkohl	140 mg	1:3
Blumenkohl	123 mg	1:4
Mangold	120 mg	1:3
Zucchini	120 mg	1:2
Lauch	100 mg	1:1
Chinakohl	100 mg	1:4
Brokkoli	90 mg	1:4
Grüne Bohnen	80 mg	1:1
Kürbis	60 mg	1:2

## Hülsenfrüchte

Kichererbsen	650 mg	1:1
weisse Bohnen	600 mg	1:2
Erdnüsse	370 mg	26:1 - 36:1
Linsen	120 mg	4:1

## Nahrungsergänzungen

Moringa	62,4 mg pro 10 g	1:6
Chlorella	60 mg pro 4 g	1:1

## Früchte

Blaubeeren	175 mg	1,5:1
Mango	80 mg	1:2
Galia-Melone	60 mg	1:1,5

## Getreide

Wilder Reis, gekocht	160 mg	1,5:1
Buchweizen	80 mg	6:1
Roggen	100 mg	7:1
Gerste	80 mg	10:1
Quinoa	200 mg	12:1
Hirse	115 mg	14:1
Dinkel/Grünkern	80 mg	15:1
Hafer	100 mg	27:1

## Beispielplan für eine rein vegane Omega-3-Versorgung

Mit einer gesunden veganen Ernährung kommt man - wie folgendes Beispiel zeigt - leicht auf die empfohlenen 1200 bis 2000 mg pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (Details [siehe hier](#)), ja, man überschreitet sie bei weitem.

### Verzehrmengen omega-3-haltiger Lebensmittel an einem veganen Beispieltag

150 g Salate und Kräuter	370 mg
250 g Gemüse	250 mg
50 g Hülsenfrüchte	60 - 300 mg
30 g Walnüsse	1900 mg
20 g Hanfsaat	2000 mg
1 EL Leinöl (12 g)	6000 mg
1 EL Hanföl (12 g)	2000 mg
Chlorella (4 g)	60 mg