

In den Ölen sind folgende Vitamin-E-Werte enthalten

Öle (1 EL = 10 g)	Vitamin-E
10 g Distel- oder Sonnenblumenöl	5 mg
10 g Weizenkeimöl	18 mg
10 g Rapsöl	3 mg
10 g Olivenöl	1,5 mg
10 g Hanföl, Leinöl, Kürbiskernöl und Walnussöl	weniger als 1 mg
10 g Kokosfett	0,2 mg

Die Omega-Tabelle der wichtigsten Öle und Fette

Öl	Omega-Anteil	Omega 6 : Omega 3
Leinöl	70 %	1 : 3
Rapsöl	34 %	2 : 1
Kokosöl	3 %	2 : 1
Hanföl	74 %	3 : 1
Walnussöl	72 %	6 : 1
Weizenkeimöl	65 %	8 : 1
Olivenöl	10 %	11 : 1
Erdnussöl	30 %	36 : 1
Sesamöl	45 %	39 : 1
Sonnenblumenöl, ölsäurereich	5 %	50 : 1
Maiskeimöl	58 %	57 : 1
Kürbiskernöl	50 %	89 : 1
Sonnenblumenöl	64 %	128 : 1
Sojaöl	60 %	128 : 1
Traubenkernöl	73 %	145 : 1
Distelöl	78 %	155 : 1