

Arachidonsäure-Gehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Arachidonsäure-Gehalt (mg) pro Portion	Portionsgröße (g)	Arachidonsäure-Gehalt (mg) pro 100 g
Hühnerragout	1600	400	400
Suppenhuhn	1095	150	730
Brathähnchen	851	370	230
Croissant	749	70	1070
Schweineleber	650	125	520
Kalbskotelett	480	150	320
Schweinegulasch	345	150	230
Kalbsfleisch	330	150	220
Chickenburger	270	150	180
Schweineschmalz	255	15	1700
Aal	225	150	150
Labskaus	175	350	50
Schweinshaxe	150	300	50
Omelette	84	140	60

Gyros	62,5	125	50
Rindfleisch	60	150	40
Bauernbratwurst	57	30	190
Eigelb	38	19	200
Ei	36	60	60
Landjäger	30	30	100
Milch, 1,5 % Fett	15	150	10
Sülze	12	30	40