Vitamin E

Bedarf 12 mg

Täglich abgedeckt 4,78 mg

Banane 100 g 0,27 mg

Honigmelone 100 g 0,1 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,39 mg

Haferflocken 15 g 0,12 mg

Butterkäse 36 g 0,25 mg

Butter 10 g 0,22 mg

Brokkoligegart 100 g 0,66 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,07 mg

Möhregegart 100 g 0,46 mg

Pastinakegegart 100 g 0,85 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 0,11 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 0,28 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 4,63 mg

Rapsöl 5 g 1,14 mg

Olivenöl 5 g 0,6 mg

Hirsegegart 400 g 0,15 mg

Quinoagegart 390 g 0,17 mg

Kartoffelngegart 400 g 0,21 mg

Vollkornreisgegart 245 g 0,69 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 0,78 mg

Lachsgekocht 120 g 2,9 mg

Eigelbgegart 20 g 1,16 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,38 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,9 mg

Kürbiskerne 25 g 1,04 mg

Paranuss 4 g 0,3 mg

Walnuss 20 g 5 mg

Zucchinigegart 130 g 0,72 mg

Gurkegegart 130 g 0,09 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 1,2 mg