Vitamin E

Bedarf 12 mg

Täglich abgedeckt 4,788 mg

Banane 100 g 0,27 mg

Honigmelone 100 g 0,1 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0,396 mg

Haferflocken 15 g 0,12 mg

Butterkäse 36 g 0,256 mg

Butter 10 g 0,22 mg

Brokkoligegart 100 g 0,66 mg

Blumenkohlgegart 100 g 0,074 mg

Möhregegart 100 g 0,464 mg

Pastinake 100 g 0,854 mg

Hokkaidokürbis 100 g 0,111 mg

Eisbergsalat 50 g 0,285 mg

Süßkartoffel 100 g 4,63 mg

Rapsöl 5 g 1,14 mg

Olivenöl 5 g 0,6 mg

Hirse 400g 0,15 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 0,216 mg

Vollkornreis 245 g 0,693 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,789 mg

Lachsgekocht 120 g 2,9 mg

Eigelb 20 g 1,167 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0,38 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,9 mg

Kürbiskernepur 25 g 1,045 mg

Paranuss 4 g 0,3 mg

Walnuss 20 g 5 mg

Zucchinigegart 130 g 0,72 mg

Gurkegegart 130 g 0,09 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 mg