

## Nährwerttabelle Öle vom Hof Hoher Schönberg

Öle	Press- temperatur	Wirksamkeit der Öle ab Pressdatum in Monaten	Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 g							
			Energie kJ / kcal	Fett in g	davon gesättigte Fettsäuren in g	Kohlen- hydrate in g	davon Zucker in g	Eiweiß in g	Salz in g	
Bio-Rohkost- Blaumohnöl	unter 37 °C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Chiasamenöl	unter 30°C gepresst	3	3700 kJ / 900 kcal	100,00	10,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Drachenkopföl	unter 30°C gepresst	2	3696 kJ / 899 kcal	100,00	13,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Erdnussöl	unter 35°C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	22,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Graumohnöl	unter 37°C gepresst	4	3768 kJ / 900 kcal	100,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost-Hanföl	unter 35°C gepresst	3	3700 kJ / 900 kcal	100,00	12,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Haselnussöl	unter 35°C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	8,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost-Kokosöl	unter 32°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Kressesamenöl (Gartenkresse)	unter 30°C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Kürbiskernöl	unter 39°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost-Leinöl	unter 30°C gepresst	2	3700 kJ / 900 kcal	100,00	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	Verhältnis Omega-6 zu Omega-3: 15,905% zu 51,352%

Bio-Rohkost- Leindotteröl	unter 30°C gepresst	3	3700 kJ / 900 kcal	100,00	11,86	0,00	0,00	0,00	0,00	Verhältnis Omega-6 zu Omega-3: 21,218% zu 32,240 %
Bio-Rohkost- Macadamianussöl	unter 37°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	16,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Mandelöl	unter 34°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Mariendistelöl	unter 35°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Nachtkerzenöl	unter 30°C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Olivenöl	bei 27°C gepresst	18	3700 kJ / 900 kcal	100,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost-Rapsöl	unter 30°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Sanddornkernöl	unter 35°C gepresst	4	3367 kJ / 819 kcal	91,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Schwarz-kümmelöl	unter 35°C gepresst	9	3700 kJ / 900 kcal	100,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost-Senföl	unter 25°C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Sesamöl	unter 32°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Sonnenblumenöl	unter 35°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	9,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Traubenkernöl	unter 35°C gepresst	12	3700 kJ / 900 kcal	100,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost- Traubenkernöl mit OPC	unter 35°C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Bio-Rohkost-Walnussöl	unter 37°C gepresst	4	3700 kJ / 900 kcal	100,00	9,52	0,00	0,00	0,00	0,00	Verhältnis Omega-6 zu Omega-3: 59,971 % zu 13,257%
Bio-Rohkost-Wild-aprikosenkernöl	unter 37°C gepresst	6	3700 kJ / 900 kcal	100,00	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Bio-Rohkost-Mischöl für Tiere	unter 37°C gepresst	3					0,00		0,00	
Öl-Büchlein „Pflanzliche Rohkost-Öle vom Bio-Bauernhof und deren Wirkung für gesunde Zusammenhänge im Körper“										