

# Leindottersaat bio für Öl

Die Samen enthalten etwa 28 bis 42 Prozent Öl mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, insbesondere  $\alpha$ -Linolensäure. Das gewonnene Öl ist von gelber Farbe und ähnelt auch im Geschmack dem Rapsöl.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1983 kj
Brennwert kcal	474 kcal
Fett	34 g
Kohlenhydrate	3.5 g
Ballaststoffe	33 g
Eiweiß	22 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Nein
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein
Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfid	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein

Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Nein