

Keto Vetbronnen



Omega-3

Anti-ontstekend, goed voor hart, hersenen & gewrichten.
Zit in: vette vis, lijnzaad, walnoten.

Omega-6

Energie, immuunfunctie & celgroei.
Overschot werkt echter pro-ontstekend.
Westerse voeding al erg rijk aan omega-6.
Zelden tekort — ideale ratio 6:3 = max 4:1.

Omega-9

Ondersteunt hart & cholesterol.
Kan lichaam zelf aanmaken.
Zit in: olijfolie, avocado, amandelen.

Meervoudig onverzadigd Enkelvoudig onverzadigd Verzadigd Omega-3 Omega-6 Omega-9

Noten		plantaardig	
Voedingsmiddel	Vet/100g	Vettype	Omega
Macadamia	76,1g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Pecannoot	74,3g	meervoudig onverzadigd	omega-6
Paranoot (Brazil nut)	66,4g	meervoudig onverzadigd	omega-6
Europese walnoot	65,2g	meervoudig onverzadigd	omega-3 & 6
Hazelnoot	62,4g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Zwarte walnoot	59,0g	meervoudig onverzadigd	omega-3 & 6
Witte walnoot	57,0g	meervoudig onverzadigd	omega-3 & 6
Pijnboompitten	52,5g	meervoudig onverzadigd	omega-6
Amandel	52,1g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Cashewnoot	46,4g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Pistachenoot	44,8g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9

Zaden		plantaardig	
Voedingsmiddel	Vet/100g	Vettype	Omega
Sesamzaad	49,6g	meervoudig onverzadigd	omega-6
Pompoenpitten	49,0g	meervoudig onverzadigd	omega-6
Hennepzaad	48,7g	meervoudig onverzadigd	omega-3 & 6
Lijnzaad	42,1g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Chiazaad	30,7g	meervoudig onverzadigd	omega-3

Vis (vette vissoorten)		dierlijk	
Voedingsmiddel	Vet/100g	Vettype	Omega
Paling, gerookt	19,5g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Haring, gepekeld	18,0g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Makreel, gekookt	17,8g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Sprot	16,0g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Regenboogforel, gekweekt	9,6g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Ansjovis, rauw	4,8g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Wilde zalm, gekookt	4,3g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Tonijn, gekookt	1,3g	meervoudig onverzadigd	omega-3

Oer- & carnivorevetten		dierlijk	
Voedingsmiddel	Vet/100g	Vettype	Omega
Ossenwit (rundertalg, gezuiverd)	100,0g	verzadigd	-
Talg, rund (tallow)	100,0g	verzadigd	-
Reuzel (varkensvet)	99,8g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Schapevet / lamsvet	~98,0g	verzadigd	-
Ghee (gekleurde roomboter)	99,5g	verzadigd	-
Roomboter, ongezuurd	82,0g	verzadigd	-
Eendenvet	99,8g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Ganzenvet	99,8g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Kippenvet	99,8g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Beenmerg, rund (rauw)	~21,0g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9 & 3

Zuivel		dierlijk	
Voedingsmiddel	Vet/100g	Vettype	Omega
Kaas, Edammer 40+	23,4g	verzadigd	-
Kwark, vol	9,1g	verzadigd	-
Melk, vol	3,4g	verzadigd	-

Oliën		plantaardig	
Voedingsmiddel	Vet/100g	Vettype	Omega
MCT-olie (C8/C10, uit kokos)	100,0g	verzadigd	-
Kokosolie, extra vierge	100,0g	verzadigd	-
Avocado-olie, extra vierge	100,0g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Olijfolie, extra vierge	100,0g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Macadamia-olie	100,0g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Sesamolie (koud, ongeraffineerd)	100,0g	meervoudig onverzadigd	omega-6
Walnootolie (koud)	100,0g	meervoudig onverzadigd	omega-3 & 6
Lijnzaadolie (koud)	100,0g	meervoudig onverzadigd	omega-3
Hennepzaadolie (koud)	100,0g	meervoudig onverzadigd	omega-3 & 6

Overig		plantaardig	
Voedingsmiddel	Vet/100g	Vettype	Omega
Kokosrasp, gedroogd	64,5g	verzadigd	-
Chocola, 70-85% cacao	43,2g	verzadigd	-
Chufa (tjigernoten), gepeld	24,3g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Kokosmelk, volvette	16-22g	verzadigd	-
Avocado	14,6g	enkelvoudig onverzadigd	omega-9
Ei, gekookt	11,2g	verzadigd	-

Omega-3 vetzuren per 100 gram voedingsmiddel

EPA en DHA zijn dierlijke omega-3 vetzuren (vis & zeevruchten). ALA is het plantaardige omega-3 vetzuur (lijnzaad, walnoten). Spoor = <0,1g – = 0 of geen data.

Vis				
Voedingsmiddel	EPA	DHA	EPA+DHA	ALA
Makreel (Atlantisch)	0,9	1,4	2,3	0,2
Haring (Atlantisch)	0,7	0,9	1,6	0,1
Zalm, gekweekt	0,6	1,3	1,9	spoor
Zalm (Sockeye)	0,6	0,7	1,3	spoor
Zalm, wild	0,3	1,1	1,4	0,3
Makreel (Stille oceaan)	0,6	0,9	1,5	spoor
Ansjovis (Europees)	0,6	0,9	1,5	–
Sardientje, ingeblikt in olie	0,5	0,5	1,0	0,5
Forel (regenboog, gekweekt)	0,3	0,7	1,0	spoor
Heilbot (Groenland)	0,5	0,4	0,9	spoor
Haring (Stille oceaan)	0,1	0,7	0,8	spoor
Forel (regenboog, wild)	0,2	0,4	0,6	0,1
Zeebaars	0,2	0,4	0,6	–
Heilbot (Atlantisch/Stille oce.)	spoor	0,3	0,3	spoor
Koolvis (Atlantisch)	spoor	0,4	0,4	–
Schelvis	spoor	0,1	0,1	spoor
Kabeljauw	spoor	0,1	0,1	spoor
Tonijn (Skipjack)	spoor	0,2	0,2	–
Forel (zee)	0,2	0,2	0,4	spoor

Schelpdieren				
Voedingsmiddel	EPA	DHA	EPA+DHA	ALA
Oester, wild	0,3	0,3	0,6	spoor
Garnaal	0,3	0,2	0,5	spoor
Mossel, blauw	0,2	0,3	0,5	spoor
Inktvis	0,1	0,3	0,4	spoor

Oester, gekweekt	0,2	0,2	0,4	spoor
Coquille	spoor	0,1	0,1	-

Noten & zaden				
Voedingsmiddel	EPA	DHA	EPA+DHA	ALA
Lijnzaad	-	-	-	18,1
Walnoten	-	-	-	9,1