

VEGANE NAHRUNGSMITTEL MIT HOHEM CHOLIN-GEHALT

NAHRUNGSMITTEL	CHOLIN-GEHALT (IN MG PRO 100 G)
Artischocken	34,4 mg
Blumenkohl	39,1 mg
Brokkoli	40,1 mg
Cashewnüsse	61,0 mg
Erbsen	27,5 mg
Erdnüsse	52,4 mg
Gerste (Vollkorn-)	37,8 mg
Haferflocken	32,2 mg
Haselnüsse	45,5 mg
Kidney-Bohnen	65,9 mg
Kürbiskerne	63,1 mg
Linsen	32,7 mg
Macadamianüsse	44,4 mg
Mandeln	52,2 mg
Paranüsse	40,6 mg
Pinienkerne	55,7 mg
Roggen (Vollkorn-)	30,4 mg
Rosenkohl	40,6 mg
Shoyu	18 mg
Sojabohnen	115,9 mg
Sonnenblumenkerne	55,0 mg
Spinat	22,1 mg
Tamari	38,4 mg
Tofu	27,4 mg
Wallnüsse	39,1 mg
Weizen (Vollkorn-)	61,4 mg
Weizenkeime	152,1 mg