

Livsmedel (mg/100 gram)	Magnesium	Zink	Selen µg	jod µg	n-3-fettsyror g	n-6
Bruna bönor, torkade	131	2	2,2	2	0	
Gröna eller gula ärtor, torkade	120	3,8	2	45	0	
Linser, torkade	80	3,1	11	6	0	
Sojabönor, torkade	265	4,9	2		0	
Kikärtor	160	0,8	5		0	
Kidneybönor	30	0,18	0		0,2	
Gröna ärter	40	1,3	0,2	0	0	
Frön						
Pumpafrön, torkade	540	7,5	2		0,2	
Sesamfrön, torkade utan skal	345	5,3	2		0,4	
Solrosfrön, torkade	355	5,1	2		0,1	
Krossade linfrön	392	4,34	2,8		22,8	
Nötter						
Cashewnötter	260	5,6	2		0,2	7
Jordnötter, rostade saltade	188	6,6	2		0	15,5
Sötmandel, torkad	280	3,3	2	0	0,4	10,5
Ost						
Ost (28 % fett)	31	3,3	9,9	16	0,2	0,4
Parmesanost (30 % fett)	51	3,2	3		0,2	0,6
Fetaost (25 % fett)	19	2,9	3		0,5	0,6
Mjök/smör						
Mjök (3 %)	12	0,44	1,8	14	0	0,1
Mellanmjök (1,5 %)	12	0,45	1,8		0	0
Vispgrädde (40%)	8	0,31	1,4	9	0,3	0,6
Craime Fraiche (34 %)	8	0,34	1,5		0,2	0,5

Livsmedel (mg/100 gram)	Magnesium	Zink	Selen µg	jod µg	n-3-fettsyror g	n-6
Yoghurt (naturell 3 %)	12	0,45	1,8		0	0,1
Smör (80 %)	3	0,1	0,5	4	0,6	2,1
Bregott (60 %) D-berikat	3	0,1	0		1,8	4,6
Olja mm (tistelolja 75 % N6)						
Olivolja (innehåller järn, vitamin E och A)	0	0,1	0		0,7	8,4
Rapsolja (innehåller vitamin E)	0	0	0	0	10,7	19,4
Solrosolja (innehåller vitamin E)	0	0	0	0	0,5	63
Linfröolja(Innehåller vitamin A och K + lite E)	0	0	0	0	52,4	14,4
Hampfröolja					18,8	52,6
Fågel						
Kyckling	25	1,5	11,2	0	0	0,3
Kalkon	17	2,6	5	2	0,1	0,6
Fläsk och kött						
Fläskfilé	27	1,7	12		0	0,2
Skinka, innanlår	27	1,7	12		0	0,1
Lammstek	17	3,4	1,4	1	0,1	0,3
Biff, nöt	22	3,8	9		0	0,1
Märgpipa, bog	23	4,9	8	1	0	0,1
Lever, kalv (järn 8,7 mg/100 g)	20	3,2	15	4	0	0,3
Renstek (rådjur ungefär lika)	33	4,8	25		0	0,2
Blodpudding (10 %) (Järn 17 mg/100g)	16	1,2	3		0,1	0,9
Falukorv (23 % fett)	12	1,9	2	2	0,1	2
Fisk						
Lax, odlad norsk fjordlax (mer selen i vild)	25	0,28	18,5	45	4,3	0,9
Räkor, kokta						

Livsmedel (mg/100 gram)	Magnesium	Zink	Selen µg	jod µg	n-3-fettsyror g	n-6
Tonfisk i olja, konserv	43	0,7	42		0,7	4,8
Torsk	28	0,4	27	55	0,3	0
Makrill	30	0,33	37,1	54	2,9	0,4
Inlagd sill	12	0,7	22		2,7	0,5
Strömming	30	1	18	30	1,7	0,6
Ägg						
Ägg, helt	12	1,31	22,7	29	0,2	1,2
Spannmål						
Bovete, hela krossade korn	180	2,5	5	1	0,1	0,8
Bovetemjöl	48	2	5		0,1	0,5
Havregryn, ångpreparerade	130	3,2	1	1	0,1	2,7
Vetegroddar	290	17,8	3	0	0,5	5,1
Vetekli	480	7,3	2	2	0,2	2,4
Vetemjöl	21	0,56	10,1	2	0,1	0,8
Makaroner/spagetti, okokta						
Makaroner/spagetti, okokta	48	1	1		0,1	0,5
Ris (vitt) okokt	9	1,3	0		0	0,2
Ris (råris) okokt	115	2,1	14		0	1,1
Quinoa okokt	83	1,09	2,7	39	0,1	0,9
Kakaopulver						
Kakaopulver	520	6,9	1	3	0	0,6
Buljong, kött (grönsaksb. 120 mg Mg)						
Buljong, kött (grönsaksb. 120 mg Mg)	6	0	0		0	0,3
Grönsaker						
Aubergin	16	0,2	7	37	0	0
Squash	22	0,3	0	22	2	2
Majs	23	0,6	0,5		0	0,3
Paprika gul	16	0,1	0,5		0 röd 0,1	
Lök (purolök innehåller lite selen)	10	0,2	0	1	0	0

Livsmedel (mg/100 gram)	Magnesium	Zink	Selen µg	jod µg	n-3-fettsyror g	n-6
Vitlök	25	1	20	3	0	0,2
Oliver	22	0,2	0,5	5	0,1	1,3
Broccoli	23	0,4	0,5	1	0,1	0
Nässlor, färska (10 mg järn/100 gram)	86	1,7	0,85	0	0,3	0,1
Gurka	10	0,2	0	0	0	0
Isbergssallad	8	0,2	0,5			0
Mangold	81	0,6	0,5		0,1	0,1
Spenat	58	0,6	0,5	2	0,1	0,1
Persila	25	1,5	0,5	6	0,1	0,1
Tomat (torkad 5,3 N6, 0,4 N3)	10	0,2	0,5	0	0	0,1
Tomat (krossad)	12	0,3	0,5	0	0	0,1
Vitkål (kokt 32 gram jod)	13	0,2	2,9	1	0	0
Selleri, stjälkselleri	16	0,4	1	2	0	0
Rotfrukter						
Morot, rå	14	0,3	0,6		0	0,1
Morot (konserv)	9	0,3	0,4	3	0	0,1
Palsternacka, rå	25	0,5	0	0	0	0,3
Kålrot, rå	14	0,3	0	1	0	0
Potatis, rå (kokt 8 µg jod)	22	0,23	0	0	0	0
Sötpotatis, rå						
Rotselleri	8	0,4	0,7	2	0	0,2
Frukt och bär						
Äpple	5	0	0	0	0	0
Apelsin	10	0,1	0,2	0	0	0
Banan	33	0,2	0,5	0	0	0,1
Plommon	10	0,1	0,2	0	0	0
Blåbär	9	0,2	0	1	0,3	0,2
Lingon	9	0,2	0	1	0,2	0,1
Jordgubbar	11	0,2	0	1	0	0,1
Hallon	25	0,3	0	1	0,2	0,2

Kolumn1

N-6 18:2

N6

Dessa oljor över 50 % N6
Tistelolja, Druvkärnolja, solrosolja, majsolja, sesamolja, sojaolja
vetegroddsolja

N6 18:2

N6 18:2

N6 18:2

N6 18:2

N6 18:2

N6 18:2, 20:4

N6 18:2

N6 18:2 20:4

N3 18:2