

Tabelle 1: Konjugierte Linolsäuren (CLA) von Lebensmitteln nach Chin et al. 1992 (ausländische Studie)

Fleisch	CLA mg/g Rohfett	% Anteil des c-9, t-11	n Analysen
frisch gehacktes Rindsfleisch	4.3	85	4
Kalb	2.7	84	2
Lamm	5.6	92	4
Schwein	0.6	82	2
Poulet	0.9	84	2
frisch gehacktes Trutenfleisch	2.5	76	2
Fisch			
Seeforelle	0.5	nicht nachweisbar	3
Milch und Milchprodukte			
Milch	5.5	92	3
Butter	4.7	88	4
Joghurt Vollmilch	4.8	84	2
Joghurt Magermilch	1.7	83	2
verschiedene Käse	2,9-7,1	90	
Pflanzliche Fette und Öle			
Sonnenblume	0.4	38	2
Olive	0.2	47	2
Erdnuss	0.2	46	2
Distel	0.7	44	2

Quelle: Pierre-Alain Duffey. Fleisch ist eine CLA-Nahrungsquelle. Agrarforschung 6 (5), 1999