	pro Kapsel	pro Tagesdosis (= 3 Kapseln)	pro 100 g Kapseln	% des empfohlenen Tagesbedarfs*
Leinöl	1000 mg	3000 mg	70,8 g	**
davon: -ungesättigte Fettsäuren				
• Alpha-Linolensäure (Omega-3)	550 mg	1650 mg	39 g	**
• Linolsäure (Omega-6)	150 mg	450 mg	10,6 g	**
• Ölsäure (Omega-9)	170 mg	510 mg	12 g	**
Vitamin E	10 mg	30 mg	0,7 mg	250 %

*gemäß Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV)

**noch keine Empfehlung der EU vorhanden