

item	type	quantity	weight (g)	omega-3	omega-6	saturated	total	excess 6	ratio	total PFUA
cocoa	baking	1 tbsp	5	0.000	0.022	0.264	0.613	0.022	221.0	0.022
potato flour	baking	1/4 c	30	0.011	0.034	0.027	0.102	0.023	3.1	0.045
rice flour	baking	1/4 c	40	0.027	0.124	0.150	0.550	0.097	4.7	0.150
white flour	baking	1/4 c	30	0.007	0.122	0.125	0.300	0.115	17.2	0.129
wheat bran	baking	2 tbsp	15	0.012	0.148	0.046	0.308	0.136	12.2	0.160
semolina	baking	1/4 c	42	0.016	0.164	0.063	0.450	0.149	10.5	0.180
white wheat flour	baking	1/4 c	30	0.010	0.159	0.061	0.375	0.149	16.2	0.169
chestnut flour	baking	1/4 c	30	0.022	0.188	0.100	0.532	0.166	8.5	0.210
whole wheat flour	baking	1/4 c	30	0.011	0.221	0.100	0.550	0.210	19.9	0.232
barley flour	baking	1/4 c	37	0.029	0.257	0.125	0.600	0.228	8.8	0.286
rye	baking	1/4 c	42	0.046	0.275	0.083	0.700	0.229	6.0	0.321
buckwheat	baking	1/4 c	30	0.021	0.275	0.203	0.925	0.254	12.9	0.296
oat flour	baking	1/4 c	39	0.013	0.300	0.164	0.900	0.288	23.8	0.313
chocolate (dark)	baking		30	0.022	0.316	6.300	11.000	0.294	14.3	0.338
barley malt flour	baking	1/4 c	40	0.039	0.348	0.150	0.750	0.309	8.9	0.387
rice flour, brown	baking	1/4 c	40	0.017	0.377	0.225	1.100	0.361	22.7	0.394
cornmeal	baking	1/4 c	35	0.011	0.375	0.113	0.875	0.364	34.6	0.386
chocolate (milk)	baking		30	0.025	0.482	5.200	9.300	0.457	19.2	0.507
masa	baking	1/4 c	29	0.015	0.477	0.150	1.075	0.462	31.6	0.492
egg	baking	1	35	0.054	0.692	1.200	4.000	0.638	12.8	0.746
wheat germ	baking	2 tbsp	16	0.116	0.846	0.264	1.558	0.730	7.3	0.962
parmesan	cheese		30	0.084	0.076	4.600	7.200	-0.008	0.9	0.160
feta	cheese		30	0.075	0.092	4.200	6.000	0.017	1.2	0.167
gouda	cheese		30	0.079	0.118	5.300	8.200	0.039	1.5	0.197
mozzarella	cheese		30	0.053	0.105	3.100	5.000	0.052	2.0	0.158
brie	cheese		30	0.094	0.154	5.300	8.300	0.060	1.6	0.248
cheddar	cheese		30	0.110	0.173	6.300	9.900	0.063	1.6	0.283
mango	fruit		140	0.071	0.027	0.129	0.532	-0.044	0.4	0.098
papaya	fruit	1 c	140	0.035	0.008	0.100	0.200	-0.027	0.2	0.043
cantaloupe	fruit	1 c	177	0.081	0.062	0.900	0.360	-0.019	0.8	0.143
cherries	fruit	1 c	154	0.054	0.056	0.082	0.385	0.002	1.0	0.110
pineapple	fruit	1 c	165	0.028	0.038	0.015	0.198	0.010	1.4	0.066
cranberries	fruit	1 c	110	0.024	0.036	0.012	0.143	0.012	1.5	0.060
dates	fruit		140	0.004	0.022	0.045	0.378	0.018	5.1	0.026
grapefruit	fruit	1 c	140	0.008	0.029	0.021	0.148	0.021	3.8	0.037
banana	fruit	1	118	0.032	0.054	0.132	0.389	0.022	1.7	0.086
oranges	fruit	1	140	0.017	0.045	0.036	0.303	0.028	2.6	0.062
persimmon	fruit	1	96	0.004	0.038	0.019	0.285	0.034	9.5	0.042
strawberries	fruit	1 c	140	0.091	0.126	0.021	0.420	0.035	1.4	0.217
blueberries	fruit	1 c	148	0.086	0.130	0.041	0.488	0.044	1.5	0.216
raisins	fruit	0.5 c	83	0.021	0.070	0.106	0.402	0.049	3.3	0.091
apples	fruit	1	182	0.015	0.067	0.045	0.273	0.052	4.4	0.082
grapes	fruit	1 c	151	0.026	0.088	0.127	0.385	0.062	3.4	0.114
watermelon	fruit	1 c	154	0.000	0.077	0.025	0.231	0.077	771.0	0.077
pear	fruit	1	192	0.001	0.080	0.017	0.335	0.079	75.6	0.081
apricots	fruit		140	0.000	0.108	0.038	0.546	0.108	1081.0	0.108
peaches	fruit	1	150	0.003	0.126	0.029	0.375	0.123	40.7	0.129
blackberries	fruit	1 c	144	0.135	0.268	0.020	0.706	0.133	2.0	0.403
raspberries	fruit	1 c	156	0.197	0.388	0.030	1.000	0.191	2.0	0.585
kiwifruit	fruit	1 c	140	0.049	0.344	0.041	0.672	0.295	7.0	0.393
gooseberries	fruit	1 c	150	0.069	0.407	0.057	0.870	0.338	5.9	0.476
dried cranberries	fruit	0.5 c	83	0.027	0.520	0.850	1.100	0.493	19.2	0.547
passionfruit	fruit	1 c	140	0.001	0.574	0.083	0.098	0.573	382.7	0.575
navy beans	legumes		130	0.338	0.191	0.111	0.910	-0.147	0.6	0.529

item	type	quantity	weight (g)	omega-3	omega-6	saturated	total	excess 6	ratio	total PFUA
kidney beans	legumes		130	0.220	0.139	0.094	0.650	-0.081	0.6	0.359
pintoes	legumes		130	0.179	0.129	0.179	0.914	-0.050	0.7	0.308
canellini beans	legumes		130	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.0	0.000
adzuki beans	legumes		130	0.018	0.021	0.036	0.100	0.003	1.2	0.039
pink beans	legumes		130	0.125	0.148	0.164	0.637	0.023	1.2	0.273
black beans	legumes		130	0.137	0.164	0.181	0.702	0.027	1.2	0.301
cowpeas	legumes		130	0.082	0.113	0.117	0.455	0.031	1.4	0.195
mung beans	legumes		130	0.021	0.055	0.060	0.234	0.034	2.6	0.076
lima beans	legumes		130	0.065	0.140	0.100	0.436	0.075	2.2	0.205
lentils	legumes		130	0.048	0.178	0.069	0.494	0.130	3.7	0.226
fava beans	legumes		130	0.143	0.280	0.166	0.931	0.137	2.0	0.423
split peas	legumes		130	0.036	0.178	0.070	0.507	0.142	4.9	0.214
pigeon peas	legumes		130	0.038	0.842	0.127	1.100	0.804	22.1	0.880
tofu (low fat?)	legumes		130	0.128	0.972	0.298	2.600	0.844	7.6	1.100
chickpeas	legumes		130	0.046	1.200	0.284	2.700	1.154	26.0	1.246
tofu	legumes		130	0.236	2.141	1.123	5.353	1.906	9.1	2.377
soy beans	legumes		130	0.423	3.200	0.882	7.100	2.777	7.6	3.623
tempeh	legumes		130	0.221	4.000	3.700	14.000	3.779	18.1	4.221
tea	milk	1 c	240	0.007	0.002	0.007	0.010	-0.005	0.3	0.010
milk (1%, low fat)	milk	1 c	256	0.028	0.064	1.557	2.500	0.036	2.3	0.092
yoghurt	milk	1 c	245	0.028	0.065	2.000	3.100	0.037	2.3	0.093
coconut milk	milk	1 c	250	0.000	0.050	4.005	4.500	0.050	496.0	0.050
milk (2%)	milk	1 c	256	0.059	0.136	3.300	5.300	0.077	2.3	0.195
coffee	milk	1 c	240	0.000	0.112	0.113	0.228	0.112	1121.0	0.112
almond milk	milk	1 c	253	0.003	0.713	0.225	3.000	0.709	216.8	0.716
soy milk	milk	1 c	245	0.184	1.400	0.361	3.200	1.216	7.6	1.584
flax seeds	nuts		30	6.800	1.800	1.100	13.000	-5.000	0.3	8.600
chia seeds	nuts		30	5.300	1.700	0.950	9.200	-3.600	0.3	7.000
coconut	nuts		30	0.000	0.110	8.900	10.000	0.110	1101.0	0.110
macadamia nuts	nuts		30	0.060	0.390	3.600	23.000	0.330	6.5	0.450
hazelnuts	nuts		30	0.021	2.200	1.400	18.000	2.179	104.3	2.221
cashews	nuts		30	0.031	2.400	2.600	14.000	2.369	77.2	2.431
almonds	nuts		30	0.017	3.800	1.200	16.000	3.783	222.2	3.817
pistachio nuts	nuts		30	0.074	4.000	1.600	14.000	3.926	54.0	4.074
pumpkin seeds	nuts		30	0.028	4.300	1.800	10.000	4.272	153.0	4.328
hemp	nuts		30	3.017	7.543	1.320	13.200	4.526	2.5	10.560
peanuts	nuts		30	0.003	4.600	2.100	14.000	4.597	1314.3	4.603
pecans	nuts		30	0.302	6.300	2.000	22.000	5.998	20.9	6.602
sesame seeds	nuts		30	0.109	6.200	2.000	14.000	6.091	56.8	6.309
brazil	nuts		30	0.011	6.200	4.500	20.000	6.189	558.6	6.211
pine nuts	nuts		30	0.143	8.800	2.100	19.000	8.657	61.5	8.943
walnuts	nuts		30	2.650	11.600	1.700	18.000	8.950	4.4	14.250
sunflower seeds	nuts		30	0.023	10.000	1.800	16.000	9.977	432.9	10.023
flax seed oil	oil	1 tbsp	14	7.200	1.700	1.300	14.000	-5.500	0.2	8.900
butter (grass)	oil	1 tbsp	14	0.231	0.231	7.300	12.000	0.000	1.0	0.462
coconut oil	oil	1 tbsp	14	0.000	0.167	12.000	14.000	0.167	1671.0	0.167
macadamia oil	oil	1 tbsp	14	0.037	0.237	2.191	14.000	0.201	6.5	0.274
butter (grain)	oil	1 tbsp	14	0.086	0.292	7.300	12.000	0.206	3.4	0.378
coco butter	oil	1 tbsp	14	0.014	0.382	8.100	14.000	0.368	27.1	0.396
palm oil	oil	1 tbsp	14	0.027	1.200	6.700	14.000	1.173	44.3	1.227
olive	oil	1 tbsp	14	0.103	1.300	1.900	14.000	1.197	12.6	1.403
canola	oil	1 tbsp	14	0.840	2.200	1.100	14.000	1.360	2.6	3.040
avocado oil	oil	1 tbsp	14	0.134	1.800	1.600	14.000	1.666	13.4	1.934
soy oil	oil	1 tbsp	14	0.393	4.100	2.500	14.000	3.707	10.4	4.493

item	type	quantity	weight (g)	omega-3	omega-6	saturated	total	excess 6	ratio	total PFUA
peanut	oil	1 tbsp	14	0.000	4.300	2.300	14.000	4.300	43001.0	4.300
rice bran	oil	1 tbsp	14	0.218	4.600	2.700	14.000	4.382	21.1	4.818
sunflower	oil	1 tbsp	14	0.037	4.800	1.500	14.000	4.763	129.4	4.837
sesame	oil	1 tbsp	14	0.041	5.600	1.900	14.000	5.559	136.3	5.641
safflower	oil	1 tbsp	14	0.007	6.000	0.936	14.000	5.994	909.1	6.007
cottonseed	oil	1 tbsp	14	0.027	7.000	3.500	14.000	6.973	258.3	7.027
corn oil	oil	1 tbsp	14	0.158	7.300	1.800	14.000	7.142	46.2	7.458
grapeseed	oil	1 tbsp	14	0.014	9.500	1.300	14.000	9.486	673.8	9.514
sage	spice		10	0.123	0.053	0.703	1.300	-0.070	0.4	0.176
thyme	spice		10	0.045	0.009	0.047	0.168	-0.037	0.2	0.054
capers	spice		10	0.018	0.011	0.023	0.086	-0.007	0.6	0.029
cinnamon	spice		10	0.001	0.004	0.035	0.124	0.003	3.8	0.006
rosemary	spice		10	0.075	0.080	0.510	1.100	0.005	1.1	0.155
dill	spice		10	0.001	0.008	0.006	0.112	0.007	5.9	0.010
oregano	spice		10	0.062	0.075	0.155	0.428	0.013	1.2	0.137
oregano	spice		10	0.062	0.075	0.155	0.428	0.013	1.2	0.137
garlic	spice		10	0.002	0.023	0.009	0.500	0.021	11.0	0.025
chives	spice		10	0.002	0.025	0.015	0.073	0.024	15.7	0.027
ginger	spice		10	0.022	0.071	0.260	0.424	0.049	3.2	0.093
turmeric	spice		10	0.048	0.169	0.312	0.990	0.121	3.5	0.217
fennel seed	spice		10	0.000	0.169	0.048	1.500	0.169	1691.0	0.169
corriander	spice		10	0.000	0.175	0.099	1.800	0.175	1751.0	0.175
mustard seed	spice		10	0.379	0.592	0.199	3.600	0.213	1.6	0.971
cumin	spice		10	0.018	0.310	0.154	2.200	0.292	17.1	0.328
caraway	spice		10	0.015	0.312	0.062	1.500	0.297	20.7	0.327
celery seed	spice		10	0.020	0.352	0.219	2.500	0.332	17.5	0.372
paprika	spice		10	0.045	0.731	0.214	1.300	0.686	16.2	0.776
poppy seed	spice		10	0.027	2.800	0.452	4.200	2.773	103.3	2.827
tapioca	starch	1/4 c	38	0.000	0.001	0.002	0.008	0.000	1.8	0.001
cornstarch	starch	1/4 c	32	0.000	0.008	0.003	0.016	0.008	81.0	0.008
wild rice	starch	1/4 c	41	0.039	0.049	0.020	0.139	0.010	1.3	0.088
plantain	starch		140	0.017	0.029	0.097	0.252	0.012	1.7	0.046
couscous	starch	1/4 c	66	0.002	0.040	0.019	0.106	0.038	19.1	0.041
potato	starch	1	173	0.021	0.066	0.054	0.213	0.045	3.1	0.087
white rice	starch	1/4 c	51	0.007	0.065	0.053	0.231	0.058	8.8	0.072
grits (cooked)	starch	1/4 c	61	0.000	0.069	0.027	0.187	0.069	126.1	0.070
sweet potato	starch	1	132	0.019	0.094	0.197	0.571	0.075	4.9	0.113
pasta, cooked	starch	1/4 c	64	0.012	0.145	0.082	0.450	0.133	11.7	0.157
brown rice	starch	1/4 c	49	0.007	0.144	0.084	0.425	0.138	21.9	0.151
millet	starch	1/4 c	44	0.012	0.209	0.075	0.425	0.197	16.9	0.221
barley	starch	1/4 c	39	0.026	0.234	0.113	0.550	0.208	9.1	0.260
pasta	starch	1/4 c	64	0.020	0.240	0.275	0.975	0.220	11.8	0.260
pasta, whole wheat	starch	1/4 c	64	0.017	0.350	0.166	0.900	0.333	20.2	0.367
quinoa	starch	1/4 c	43	0.131	1.275	0.300	2.500	1.145	9.8	1.406
peppermint	vegetables		85	0.370	0.059	0.209	0.799	-0.311	0.2	0.429
spearmint	vegetables		85	0.287	0.046	0.162	0.621	-0.241	0.2	0.333
basil	vegetables		85	0.269	0.062	0.035	0.544	-0.207	0.2	0.331
spinach	vegetables		85	0.117	0.022	0.054	0.332	-0.095	0.2	0.139
broccoli	vegetables		85	0.079	0.026	0.042	0.303	-0.053	0.3	0.105
brussel sprouts	vegetables		85	0.084	0.038	0.053	0.255	-0.046	0.5	0.122
lettuce	vegetables		85	0.065	0.027	0.023	0.175	-0.038	0.4	0.092
kale	vegetables		85	0.153	0.117	0.077	0.595	-0.036	0.8	0.270
arugula	vegetables		85	0.145	0.111	0.073	0.561	-0.034	0.8	0.256
collards	vegetables		85	0.087	0.058	0.041	0.325	-0.029	0.7	0.145

item	type	quantity	weight (g)	omega-3	omega-6	saturated	total	excess 6	ratio	total PFUA
turnip	vegetables		85	0.034	0.010	0.009	0.085	-0.024	0.3	0.044
green beans	vegetables		85	0.046	0.029	0.034	0.164	-0.017	0.6	0.075
rutabaga	vegetables		85	0.045	0.030	0.023	0.170	-0.015	0.7	0.075
radish	vegetables		85	0.026	0.014	0.027	0.085	-0.012	0.5	0.040
butternut squash	vegetables		85	0.019	0.011	0.015	0.071	-0.008	0.6	0.030
zucchini	vegetables		85	0.022	0.014	0.018	0.085	-0.008	0.6	0.036
cabbage	vegetables		85	0.026	0.025	0.024	0.130	-0.001	1.0	0.051
pumpkin	vegetables		85	0.004	0.004	0.078	0.149	-0.001	0.9	0.008
snap pea	vegetables		85	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.0	0.000
cauliflower	vegetables		85	0.006	0.007	0.054	0.238	0.001	1.1	0.013
Jerusalem artichoke	vegetables		85	0.000	0.001	0.000	0.009	0.001	9.5	0.001
beets	vegetables		85	0.043	0.047	0.023	0.145	0.004	1.1	0.090
onions	vegetables		85	0.003	0.011	0.036	0.085	0.008	3.2	0.014
jicama	vegetables		85	0.012	0.025	0.018	0.770	0.013	2.1	0.037
pepper	vegetables		85	0.021	0.038	0.023	0.255	0.017	1.8	0.059
bean sprouts	vegetables		85	0.008	0.029	0.025	0.111	0.021	3.5	0.037
asparagus	vegetables		85	0.009	0.034	0.034	0.102	0.026	4.0	0.043
parsnip	vegetables		85	0.003	0.035	0.043	0.255	0.032	13.0	0.038
nopales	vegetables		85	0.004	0.037	0.014	0.077	0.033	8.4	0.041
cilantro	vegetables		85	0.000	0.034	0.012	0.442	0.034	341.0	0.034
okra	vegetables		85	0.001	0.048	0.048	0.196	0.047	50.6	0.049
chard	vegetables		85	0.006	0.054	0.026	0.170	0.048	8.9	0.060
alfalfa sprouts	vegetables		85	0.149	0.199	0.590	0.587	0.050	1.3	0.348
aubergine	vegetables		85	0.013	0.066	0.037	0.196	0.053	5.0	0.079
scallions	vegetables		85	0.003	0.060	0.027	0.162	0.057	17.2	0.063
celery	vegetables		85	0.000	0.067	0.036	0.145	0.067	671.0	0.067
tomatoes	vegetables		85	0.003	0.071	0.025	0.181	0.068	24.5	0.074
carrots	vegetables		85	0.004	0.073	0.026	0.157	0.069	16.6	0.077
artichoke	vegetables		85	0.041	0.111	0.085	0.359	0.070	2.7	0.152
parsley	vegetables		85	0.007	0.098	0.112	0.672	0.091	14.2	0.105
mushrooms	vegetables		85	0.000	0.118	0.037	0.289	0.118	1181.0	0.118
celeriac	vegetables		85	0.000	0.126	0.067	0.255	0.126	1261.0	0.126
peas	vegetables		85	0.052	0.225	0.105	0.578	0.173	4.3	0.277
corn	vegetables		85	0.009	0.286	0.097	0.668	0.277	31.4	0.295
tomatillo	vegetables		85	0.014	0.342	0.118	0.867	0.328	24.3	0.356
olives	vegetables		85	0.056	0.738	1.200	9.300	0.682	13.2	0.794
avocado	vegetables	0.25	54	0.0615	0.875	1.1	7.25	0.814	14.2	0.937