

Öl	Mittelkettige Fettsäuren (6:0 - 12:0)	Myristinsäure (14:0)	Palmitinsäure (16:0)	Stearinsäure (18:0)	Ölsäure (18:1)	Linolsäure (18:2)	alpha-Linolensäure (18:3)	Restliche Fettsäuren	Omega 6 : Omega 3
Olivenöl	0	0	10,8	2,8	69,4	8,3	0,9	1,6	9,7
Butter	8,8	8,9	22,5	8,4	18,5	1,2	0,4	11,3	3,1
Erdnussöl	0	0,2	9,6	3,3	54,5	21,6	0	8,1	
Kakaobutter	0	0,1	24,9	35,1	31,1	2,0	0,3	1,4	6,7
Kokosfett (raff.)	57,5	16,9	8,5	2,8	6,6	1,7	0	0	0
Kürbiskernöl	0	0	11,2	5,4	27,5	49,2	0,5	0,5	102,5
Leinöl	0	0	5,7	3,8	19,1	14,3	52,8	0	0,3
Maiskeimöl	0	0	10,9	1,8	25,5	55,5	1,0	1	57,8
Mohnöl	0	0	9,6	1,9	10,6	72,8	1	0	72,8
Palmöl	0	1,0	42,1	4,8	36,3	9,6	0	1,5	
Rapsöl	0	0	4,6	1,5	52,2	22,4	9,6	6,7	2,3
Distelöl	0	0	6,4	2,4	10,3	75,1	0,5	1,0	159,8
Sesamöl	0	0	8,1	4,3	40,3	42,7	0	0,5	
Sonnenblumenöl	1,8	0,5	3,8	36,2	45,2	6,7	0,3	1,1	22,3
Sojaöl (raff.)	0	0	10,6	3,7	18,6	52,9	7,7	1	6,9
Trauben-kernöl	0	0	5,9	3	16,3	65,9	0,5	0,5	137,3
Walnussöl	0	0	7,6	2,3	18,3	52,4	12,2	2,9	4,3

Aus: Souci et al. (2008)
Angaben in g pro 100g

