

Fette & Öle:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Baumwollsamöl	0	0	99,7	3753	897	+ Vitamin E
Butter	0,7	0,7	83,2	3155	754	- Cholesterin + Vitamin A
Butterschmalz	0,3	0	99,5	3753	897	- Cholesterin + Fluor
Distelöl	0	0	99,9	3761	899	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Erdnussbutter	26,1	19	47,8	2556	611	+ Kalium + Calcium + Phosphor + Niacin
Erdnussöl	0	0,2	99,4	3745	895	+ Vitamin E
Gäneschmalz	0	0	100	3766	900	- Cholesterin
Hammeltalg	3,9	0	81,3	3125	747	
Kokosfett	0,8	0	99	3741	894	
Lebertran	0	0	99,8	3757	898	- Cholesterin + Vitamin A
Leinöl	0	0	99,9	3766	900	+ mehrfach unges. Fettsäuren
Maiskeimöl	0	0	99,9	3761	899	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Margarine	0,5	0,5	80,5	3013	720	+ Vitamin E
Olivenöl	0	0,2	99,6	3753	897	+ Vitamin E
Palmöl	0	0	99,8	3757	898	+ Vitamin E
Rindertalg	0,8	0	96,5	3648	872	- Cholesterin
Schweineschmalz	0,1	0	99,7			- Cholesterin
Sesamöl	0	0	99,5	3749	896	+ Vitamin E
Sojaöl	0	0	99,9	3761	899	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Sonnenblumenöl	0	0	99,8	3757	898	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Walnussöl	0	0	99,5	3749	896	