

Показатели полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров в составе масел

масло		полиненасыщенные жиры грамм / столовая ложка	мононенасыщенные жиры грамм / столовая ложка
	Сливочное	0,43	3,33
	Куриный жир	2,68	5,7
	Кокосовое	0,245	0,79
	Кукурузное	7,98	3,3
	Виноградных косточек	9,51	2,2
	Оливковое	1,13	9,95
	Рапсовое	1,95	10
	Арахисовое	4,3	6,24
	Кунжутное	5,67	5,4
	Подсолнечное	5,45	6,17

Источник данных – Nutrition Almanac / John D. Kirschmann and Nutrition Search, Inc