**Таблица жиров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Насыщенные жиры** | **Мононенасыщенные жиры** | **Полиненасыщенные жиры** |
| Сливочное масло | Оливковое масло | Кукурузное масло (Corn Oil) |
| Животный жир | Рапсовое масло (Canola/Rapeseed Oil) | Рапсовое масло (Canola/Rapeseed Oil) |
| Кокосовое масло (Coconut oil) | Арахисовое масло | Хлопковое масло (Cottonseed Oil) |
| Пальмовое масло (Palm oil) | Масло авокадо | Сафлоровое масло (Safflower Oil) |
| Масло какао | \_ | Подсолнечное масло (Sunflower Oil) |
| \_ | \_ | Соевое масло (Soybean Oil) |
| \_ | \_ | Рыбий жир (Fish Oil) |
| \_ | \_ | Масло из семян льна (Flaxseed Oil) |
| \_ | \_ | Масло из грецких орехов (Walnut Oil) |
| \_ | \_ | Масло энотеры (Primrose Oil) |
| \_ | \_ | Кунжутное масло (Sesame Oil) |
| \_ | \_ | Масло из семян винограда (Grapeseed Oil) |
| \_ | \_ | Масло огуречника (Borage Oil) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мононенасыщенные** | **Полиненасыщенный** | **Насыщенный** | **Транс** |
| Оливковое масло | 72% | 8% | 13% | 0% |
| Сафлоровое масло | 12% | 74% | 9% | 0% |
| Сливочное масло | 26% | 5% | 60% | 5% |
| Маргарин | 2% | 29% | 18% | 23% |
|  | | | | | | |

Жиры

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **Содержание жиров на 100 г продукта** |
| масло сливочноемасло растительноешпик  Масло (растительное, топленое, сливочное), маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной | более 80 граммов |
|  |  |
| сметанауткапирожное  Сметана 20% (и выше) жирности, сыр, свинина, утка, гусь, колбасы полукопченые и вареные, пирожные, халва и шоколад | от 20 до 40 граммов |
| яйцамясоколбасарыба  Творог жирный, сливочное мороженое, сливки, баранина, говядина и кура, яйца, сардельки говяжьи, колбаса, семга, осетр, сайра, сельдь, икра | от 10 до 19 граммов |
| творогхлебщука  Творог и кефир обезжиренные, судак, треска, щука, хек, крупы, хлеб | менее 2 граммов |