

Druh	nasyčené MK	omega 6 MK	omega 3 MK	strana
Řepkový olej				3
Olivový olej				4
Slunečnicový olej				5
Slunečnicový olej s vysokým obsahem kyseliny olejové				6
Sójový olej				7
Dýňový olej				8
Palmový olej				9
Palmojádrový tuk				10
Kokosový tuk				11
Kakaové máslo				12
Bambucké máslo (shea)				12
Lněný olej				13
Konopný olej				14
Sezamový olej				15
Rýžový olej				15
Podzemnicový (arašídový) olej				16
Rakytníkový olej				16
Mandlový olej				17
Olej z lískových ořechů				17
Olej z vlašských ořechů				18
Makový olej				18
Avokádový olej				19
Světlicový olej				19
Pšeničný (klíčkový) olej				20
Kukuřičný (klíčkový) olej				20
Olej z ostropestřce				21
Brutnákový olej				21
Pupalkový olej				22
Olej z hroznových jader				22
Makadamiový olej				23
Chia olej				23
Mléčný tuk, máslo, ghee				24
Vepřové sádlo				25
Husí sádlo				26
Kachní sádlo				26
Hovězí lůj				27
Olej z tresčích jater				27
Rybí tuk				28