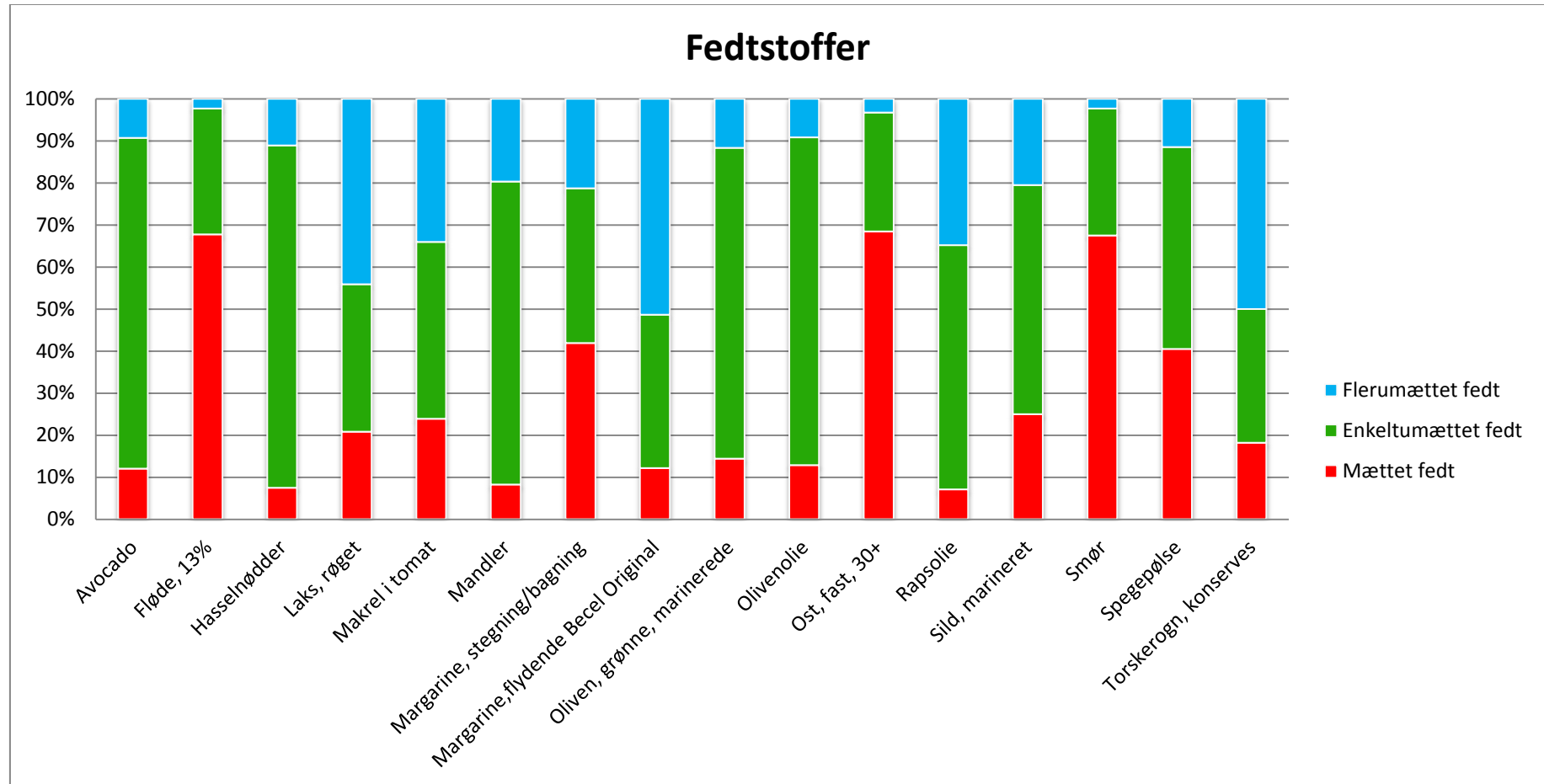


Diagrammet viser den procentvise fordeling af henholdsvis mættet fedt, enkeltumættet fedt samt flerumættet fedt.

Diagrammet kan bruges til at se fordelingen af sundt og usundt fedt i en række produkter.



Nedenfor ses tallene, som ovenstående diagram bygger på.

Indhold af fedt fordelt på mættet, flerumættet og enkeltumættet fedt i udvalgte produkter.

Produkt	Energi/kJ	Fedt i alt/g	Mættet fedt/g	Enkeltumættet fedt/g	Flerumættet fedt/g
Avocado	765	15,7	1,8	11,8	1,4
Fløde, 13%	625	13,5	8,6	3,8	0,3
Hasselnødder	2502	49,3	3,5	38,1	5,2
Laks, røget	675	8,4	1,6	2,7	3,4
Makrel i tomat	825	15,5	3,3	5,8	4,7
Mandler	2214	39,1	3,1	27	7,4
Margarine, stegning/bagning	2971	80,2	31,3	27,5	15,9
Margarine, flydende Becel Original*	2700	74	9	27	38
Oliven, grønne, marinerede	558	11,7	1,6	8,2	1,3
Olivenolie	3700	100	12,3	74,6	8,8
Ost, fast, 30+	1099	16	10,4	4,3	0,5
Rapsolie	3700	100	6,8	55,5	33,3
Sild, marineret	1151	17	3,9	8,5	3,2
Smør	3030	81,4	51,9	23,2	1,8
Spegepølse	1905	44	15,5	18,4	4,4
Torskerogn, konserver	417	3,7	0,4	0,7	1,1

Kilder:

www.foodcomp.dk, juni 2013

*Emballage på produkt

