

# Matfett



Smör



Margarin\*



Kokosfett



Solrosolja



Linfröolja



Olivolja



Majsolja



Rapsolja

| Innehåll                         | Pastöriserad grädde, mjölksyrakultur och salt. | Blandning av vegetabiliska fetter och mjölkfett + tillsatser. | Olja som kallpressats ur kokosnötter. | Olja som pressats ur solrosblommans frön. | Olja pressad ur linfrö från växten lin. | Olja från pressade oliver. | Olja pressad från grodden som fäster på majsörnet. | Olja som pressats ur rapsfrön. |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| Funkar bra att steka med         | Ja                                             | Ja                                                            | Ja                                    | Ja                                        | Nej                                     | Ja                         | Ja                                                 | Ja                             |
| <b>Näringsinnehåll per 100 g</b> |                                                |                                                               |                                       |                                           |                                         |                            |                                                    |                                |
| Energi (kcal)                    | 729                                            | 712                                                           | 884                                   | 884                                       | 884                                     | 884                        | 884                                                | 884                            |
| Fett                             | 82                                             | 80                                                            | 100                                   | 100                                       | 100                                     | 100                        | 100                                                | 100                            |
| – mättat                         | 55                                             | 32                                                            | 92                                    | 10                                        | 8                                       | 14                         | 13                                                 | 7                              |
| – enkelomättat                   | 19                                             | 30                                                            | 6                                     | 29                                        | 20                                      | 74                         | 28                                                 | 61                             |
| – fleromättat                    | 3                                              | 18                                                            | 2                                     | 56                                        | 67                                      | 8                          | 54                                                 | 27                             |

## Så säger experten

|  | +                                                                                                                              |                                                                                |                                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                               |                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Smakhöjare! Syns i pannan om det börjar brännas.                                                                               | Mer essentiella fettsyror och mer av de tillsatta vitaminerna A och D än smör. | Ett hälsosammare alternativ till smör p g a bättre mättat fett. Ger god fet smak i bakverk och sötsaker.                                            | Finns främst att köpa som raffinerad vilket ger den en neutral smak. Rik på E-vitamin.        | Bra källa till omega-3 och E-vitamin.                                                                                             | Mycket enkelmättat fett vilket gör den stabil. Går ofta att hitta kallpressad, där vitaminer och antioxidanter finns bevarade. | Neutral allround-olja.                                        | Innehåller mycket omega-3 och är stabilare än linfröolja. Hittas ofta kallpressad, där vitaminer och antioxidanter finns bevarade. |
|  | Lite essentiella fettsyror. Innehåller vitamin A och D, men i lägre halter än i margarin. Höjer LDL-kolesterolet mer än oljor. | Kan uppfattas som onaturlig produkt med mycket tillsatser.                     | Har hypats mer än befogat. De flesta av de utlovade hälsoegenskaperna vilar inte på stabil vetenskaplig grund. Höjer LDL-kolesterolet mer än oljor. | Hittas sällan kallpressad där naturliga nyttigheter som vitaminer och antioxidanter bevarats. | Väldigt känslig olja (mycket fleromättat fett) som lätt härsknar. Ska helst förvaras i kylskåp och bör ej användas till stekning. | Mycket karaktäristisk smak när den är kallpressad som inte passar överallt.                                                    | Hittas sällan kallpressad där naturliga nyttigheter bevarats. | Kan vara mer temperaturkänslig än olivolja på grund av sitt relativt höga innehåll fleromättat fett.                               |