|  |
| --- |
| **Nutriční hodnoty ve 100 g jedlých olejů** |
| **název**  | **energie kJ/kcal**  | **T (g)** | **SAFA** | **PUFA** | **MUFA** | **B (g)** | **S (g)** | **E vit (mg)** | **cena v Kč/100 g** |
| arašídový | 3400 / 830 | 100 | 16,9 | 32 | 46,2 | 0 | 0 | 15,69 | 35,6 |
| dýňový | 3770 / 917 | 92 | 16 | 43 | 33 | 0 | 0 |  | 258 |
| chia | 3698 / 883  | 98,5 | 17,2 | 68,6 | 8,6 | 0 | 0 |  | 144 |
| kokosový | 3737 / 892 | 99 | 82,5 | 1,7 | 6,3 | 0 | 0 | 0,11 | 70 |
| konopný | 3780 / 919  | 100 | 9 | 73,8 | 14,6 | 0 | 0 |  | 298 |
| z kukuřičných klíčků | 3400 / 830 | 100 | 18,8 | 61,7 | 15,1 | 0 | 0 | 149 | 35,6 |
| z lískových ořechů | 3700 / 900 | 100 | 8 | 12 | 80 | 0 | 0 | 20 | 146 |
| lněný | 3700 / 900 | 100 | 9,7 | 69,4 | 20,9 | 0 | 0 | 12 | 64 |
| mandlový | 3700 / 900 | 100 | 8 | 14 | 68 | 0 | 0 | 30 | 260 |
| olivový (Kréta) | 3700 / 900 | 100 | 14 | 75,7 | 9,9 | 0 | 0 | 13,1 | 54 |
| palmový | 3771 / 900 | 100 | 49,3 | 9,3 | 37 | 0 | 0 | 15,9 | 23 |
| sezamový | 3700 / 900 | 100 | 14,2 | 41,7 | 39,7 | 0 | 0 | 1,4 | 37 |
| slunečnicový | 3700 / 884 | 100 | 10,1 | 40,1 | 45,4 | 0 | 0 | 41,08 | 27 |
| sójový | 3700 / 900 | 100 | 15,6 | 57,7 | 22,8 | 0 | 0 | 8,18 | 29 |
| rýžový  | 3850 /921  | 100 | 24,3 | 45,6 | 30,1 | 0 | 0 | 38,3 | 18 |
| řepkový  | 3758 / 898 | 100 | 7,5 | 28,8 | 62,44 | 0 | 0 | 3 | 28 |
| z vinných jader | 3700 / 900 | 100 | 8,4 | 74,5 | 15,2 | 0 | 0 | 5,14 | 250 |
| z vlašských ořechů | 3700 / 900 | 100 | 9,1 | 63,3 | 22,8 | 0 | 0 | 0,4 | 128 |
|  |
| **Nutriční hodnoty ve 100 g tuku** |
| **název**  | **energie kJ/kcal**  | **T (g)** | **SAFA** | **PUFA** | **MUFA** | **B (g)** | **S (g)** | **E vit (mg)** | **vláknina (g)** |
| arašídové "máslo" | 2724 / 650 | 54,9 | 10,2 | 16,2 | 27 | 24,8 | 16 | 8,06 | 7,8 |
| kakaové "máslo" | 3701 / 884 | 100 | 59,7 | 3 | 32,9 | 0 | 0 | 1,8 | 0 |
| ghí | 3670 / 876 | 99,5 | 61,9 | 3,7 | 28,7 | 0,28 | 0 | 2,8 | 0 |