

Přehled vybraných olejů a tuků a jejich nutriční hodnoty

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