


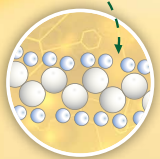
Die inneren Werte



Öle sorgen für den guten Geschmack, da viele Geschmacks- und Aromastoffe im Fett gelöst werden und sich dadurch erst entfalten.

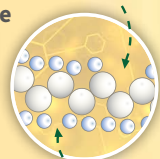
Fettsäuren

Einfachbindung



Gesättigte Fettsäuren
bei Raumtemperatur fest
Empfehlung:
≤ 10 % der Gesamtenergiezufuhr

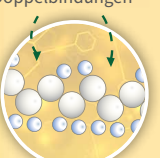
Einfach ungesättigte Fettsäuren
bei Raumtemperatur flüssig
Empfehlung:
≥ 10 % der Gesamtenergiezufuhr




Doppelbindung

Einfachbindung

Doppelbindungen

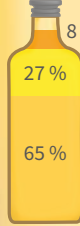


Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
bei Raumtemperatur flüssig sowie hitze- und lichtempfindlich
Empfehlung:
7 - 10 % der Gesamtenergiezufuhr,
Verhältnis Omega-6-Fettsäure zu Omega-3-Fettsäure ≤ 5:1

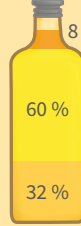


- **Energiequelle**
- **Energiespeicher**
- schützt unsere Organe
- hält uns warm
- transportiert fettlösliche Vitamine

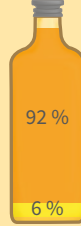
Jedes **Speiseöl** ist durch bestimmte Eigenschaften, eine spezielle **Fettsäurezusammensetzung** und Herstellungsweise charakterisiert.



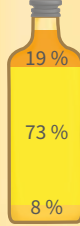
8 %
27 %
65 %
Sonnenblumenöl



8 %
60 %
32 %
Rapsöl




92 %
6 %
2 %
Kokosöl



19 %
73 %
8 %
Olivenöl

- gesättigte Fette
- einfach ungesättigte Fette
- mehrfach ungesättigte Fette



Pflanzenöle enthalten neben den Fettsäuren zusätzlich wertvolle Bestandteile wie Phytosterole, Tocopherole, Phospholipide, Wachse, Farbstoffe, Aromastoffe und freie Fettsäuren.