

	6	3	9	N
Orzech ziemny	13		22	9
Orzechy włoskie	42	10	11	6
Orzechy laskowe	6		51	5
Orzech kokosowy			2	31
Orzech pecan	15		46	5
Orzechy nerkowce	8		29	9
Orzechy brazylijskie	29		22	16
Orzechy macadamia	1		57	10
Migdały słodkie	11		34	4
Migdały gorzkie	11		34	4
Kasztany				
Pistacje	7		35	6
Orzeszki cola			1	
Kasztany wodne				
Nasiona dyni	18		16	8
Nasiona pini	22		19	6
Nasiona brzoskwini	15		28	4
Nasiona pestek moreli	15		28	4
Siemię lniane	5	20	7	3
Sezam	19		20	7
Ziarno słonecznika	16		6	3
Mak	30		4	4
JAJO	1		3	2
JAJO - żółtko	4		12	9
Mleko krowie				2

Nazwa produktu spożywczego/potrawy	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone		Kwasy tłuszczowe nasycone	
	omega 6	omega 3	omega 9	ogółem
	g	g	g	g
Wątroba wieprzowa	0,50	0,02	0,65	1,42
Wołowina, rostbef	0,18	0,06	2,62	3,49
Wieprzowina, schab surowy z kością	0,57	0,06	4,57	3,52
Królik, tuszka	1,58	0,75	1,41	3,28
Szynka z piersi kurczaka	0,23	0,02	0,23	0,28
Wołowina, polędwica	0,08	0,03	1,26	1,68
Wątroba wołowa	0,34	0,02	0,43	1,22
Cielęcina, łopatka	0,15	0,02	1,05	1,00
Cielęcina, udziec	0,12	0,04	1,09	1,24
Łosoś, świeży	0,45	0,55	2,97	2,94

Różnice w gramach tłuszczu na 100g produktu

mięso kontra orzechy i pestki