

Tabel D7. Fedtindhold og fedtsyresammensætning i frøolier.

Navn	Fedt indhold (%)	Fedtsyre sammensætning (% af olien)				
		18:3w3	18:2w6	18:1w9	18:0	16:0
mandel	54,2		17	78	5	
avokado	12		10	70	20	
bog	50		32	54	8	
paranød	66,9		24	48	24	
cashewnød	41,7		6	70	18	
chia	30	30	40			
kokosnød	35,3		3	6	3	710
majs	4		59	24	17	
bomuldsfrø	40		50	21	25	
natlys	17		81*	11	2	6
hasselnød	62,4		16	54	5	
hørfrø	35	58	14	19	4	5
vindruekerne	20		71	17	12	
hampefrø	35	20	60**	12	2	6
valnød	68,7		17	68	9	
kukui	30	29	40			
makadamnød	71,6		10	71	12	
neem	40	1	20	41	20	
oliven	20		8	76	16	
palmearv	35,3		2	13		85
jordnød	47,5		29	47	18	
pecannød	71,2		20	63	7	
pistacienød	53,7		19	65	9	
græskarkerne	46,7	0-15	42-57	34	0	9
rapfrø	30	7	30	54***	7	
risklid	10	1	35	48	17	
tidselfrø	59,5		75	13	12	
sesamfrø	49,1		45	42	13	
sojabønne	17,7	7	50	26	6	9
solsikkefrø	47,3		65	23	12	
valnød	60	5	51	28	5	11
hvedekim	10,9	5	50	25	18	

* Inklusive 9% GLA

**Inklusive op til 2% GLA

***Inklusive op til 5% eruka-syre