

Lebensmittel mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren

Angaben in g pro 100 g Lebensmittel (Auswahl)

	ges. Fettsäuren	unges. Fettsäuren	mehrfach unges. Fettsäuren
Butter	48,1 g	23,1 g	3,0 g
Schweineschmalz	38,5 g	45,0 g	11,3 g
Butterschmalz	60,8 g	28,9 g	3,7 g
Speck, durchwachsen	27,9 g	29,4 g	3,4 g
Sahne (30% Fett)	18,2 g	9,3 g	1,1 g
Camembert, 60% Fett i.Tr.	20,3 g	9,3 g	1,0 g
Doppelrahm- frischkäse	18,9 g	8,4 g	1,0 g