



SUOSI KUUMENNETTUNA

Kookosöljy

Voi

Kirkastettu voi (ghee)

Eläinrasvat (laardi, ankan, kanan, naudan, lampaan rasva jne)

Kananmuna, lihat ja kalat

Täysrasvaiset maitotuotteet

SUOSI KYLMÄNÄ

Oliiviöljy

Avokadoöljy

Pähkinä- ja siemenöljyt (seesami, macadamia, saksanpähkinä jne)

Kalaöljyt

Krilliöljy

Avokado

Pähkinät ja siemenet

VÄLTÄ NÄITÄ

Margariinit

Rypsi-/rapsiöljy

Maissi- ja soijaöljy

Auringonkukkaöljy

Muut teollisesti valmistetut kasviöljyt sekä tuotteet, jotka sisältävät yllämainittuja rasvoja.

Valitse rasvat käyttötarkoituksen mukaan!

Tiettyjen rasvojen kuumentaminen synnyttää terveydelle haitallisia yhdisteitä.

Oliivi-, avokado- sekä macadamiaöljy kestävät kuumentamista matalissa lämpötiloissa.