




Öl	Fettsäuren						sonstige Inhaltsstoffe (unter anderem)	Verwendung/ Lagerung		
	Gesättigte Fettsäuren	einfach ungesättigte Fettsäuren	Linolsäure (2-fach ungesättigt; Omega 6)	Alpha-Linolensäure (3-fach ungesättigt; Omega 3)	Gamma-Linolensäure (3-fach ungesättigt; Omega 6)	Arachidonsäure (4-fach ungesättigt; Omega 6)		 erhitzbar	 nicht erhitzbar	 im Kühlschrank lagern
<b>Aprikosenkernöl</b>	ca. 8-10%	ca. 65-70%	ca. 21-25%	ca. 3%	-	-	Vitamine B, E		X	
<b>Arganöl</b>	13,90%	64,20%	34,50%	ca. 0,1%	-	-	Vitamin A, E, Phytosterine, Triterpenoide, Carotinoide, Polyphenole	X		
<b>Borretschöl</b>	ca. 15 %	ca. 16-20%	ca. 35-39%	-	ca. 17-28%		Vitamin E, Flavonoide (= sekundäre Pflanzenstoffe)		X	X
<b>Erdnussöl</b>	ca. 16-18%	ca. 35-69%	ca. 24-44%	ca. 1%	-	-	Vitamine B1, D, E, K, Mineralstoffe	X		
<b>Hanföl</b>	ca. 10%	ca. 12%	ca. 58%	ca. 18%	ca. 1-6%		Aminosäuren, Eiweiß, Vitamin E, Carotin, Phytosterine, Mineralstoffe		X	X
<b>Haselnussöl</b>	ca. 8%	ca. 74-78%	ca. 9-14%	-	-	-	Mineralstoffe, Vitamine B, E	X		
<b>Kirschkernöl</b>	ca. 7 %	ca. 48 %	ca. 40 %	ca. 4 %	-	ca. 1 %	Vitamin A, E, Proteine, Mineralstoffe		X	
<b>Kokosnussöl</b>	ca. 92%	ca. 8%	-	-	-	-	Vitamine B, E	X		
<b>Kürbiskernöl</b>	ca. 9-20%	ca. 30-34%	ca. 50-55%	ca. 2%	-	-	Spurenelemente, Mineralien, Vitamine A, B, C, D, E		X	
<b>Leinöl</b>	ca. 6-9%	ca. 10-22%	ca. 12-18%	ca. 56-71%	-	-	Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine A, B1, B2, C, D, E		X	X
<b>Leindotteröl</b>	ca. 8-11%	ca. 28-33%	ca. 18-22%	ca. 37-40%	-	-	Vitamin E, Proteine, Antioxidantien		X	X
<b>Mandelöl</b>	ca. 5-8%	ca. 74-80%	ca. 15-18%	ca. 0,2%	-	-	Kalium, Magnesium, Vitamine A, B, E		X	
<b>Mariendistelöl</b>	ca. 15%	ca. 21-26%	ca. 48-58%	ca. 1-2%	-	-	Vitamin E, Silymarin, Flavonoide, Phytosterine		X	
<b>Mohnöl</b>	ca. 10%	ca. 13-28%	ca. 62-74%	ca. 0,5%	-	-	Mineralstoffe, Vitamine A, B, C, E, K	X		
<b>Nachtkerzenöl</b>	ca. 8-10%	ca. 7-11%	ca. 67-75%	-	ca. 8-14%		Aminosäuren, Mineralstoffe, Vitamine		X	X
<b>Olivenöl</b>	ca. 15-20%	ca. 55-74%	ca. 10-21%	ca. 1%	-	-	Vitamin E	X		
<b>Pistazienkernöl</b>	ca. 9-15%	ca. 65-69%	ca. 19-29%	ca. 0,6%	-	-	Vitamine A, B, E, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium		X	
<b>Rapsöl</b>	ca. 7-13%	ca. 55-65%	ca. 15-20%	ca. 7-10%	-	-	Vitamin A, E, K, Carotin	X		
<b>Schwarzkümmelöl</b>	ca. 17%	ca. 22-24%	ca. 55%	ca. 1%	-	-	Eiweiß, Mineralien (Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink, Selen), Aminosäuren, Vitamine B1, B2, B6, E		X	X
<b>Sesamöl</b>	ca. 13-14%	ca. 40%	ca. 42-43%	ca. 2%	-	-	Eiweiß, Kalzium, Vitamine B1, B2, B6,	X		
<b>Sonnenblumenöl</b>	ca. 8-11%	ca. 24-30%	ca. 58-64%	ca. 0,3%	-	-	Vitamin E		X	
<b>Traubenkernöl</b>	ca. 11%	ca. 16-20%	ca. 68-70%	ca. 1%	-	-	Vitamine E, K, OPC (Oligomere Procyanidine), Mineralstoffe, Spurenelemente	X		
<b>Walnussöl</b>	ca. 8-11%	ca. 15-16%	ca. 57-61%	ca. 13-14%	ca. 6%		Vitamine A, B, B1, B2, B6, E		X	