

Eksempler på mængde og type af fedt pr. 100 g af produktet:

Produkt	Energi / kJ	Fedt i alt / g	Mættet fedt / g	Enkeltumættet fedt / g	Flerumættet fedt / g
Rapsolie	3700	100	6,4	55,4	33,2
Olivenolie	3700	100	13	67,7	7,6
Flydende margarine (Becel)	3050	82	10	48	24
Smør	3031	81,4	51,8	23,1	1,8
Becel madlavning 7 %	335	7	1	2	4
Cremefine madlavning 7 %	380	7	2	3,5	1,5
Fløde 13 %	625	13,5	8,6	3,8	0,3
Mandler	2214	39,1	3,1	26,9	7,4
Hasselnødder	2690	54,4	3,8	42,1	5,7
Avocado	669	13,1	1,5	9,9	1,1
Oliven (i saltlage)	558	11,7	1,6	8,2	1,3
Laks, røget	675	8,4	1,5	2,5	3,8
Sild, marineret	1151	17	3,9	8,2	3,2
Makrel i tomat	825	15,5	3,4	5,8	4,7