



Percentuali di acidi grassi presenti negli oli vegetali

| Oli | monoinsaturi | polinsaturi | saturi |
|------------|--------------|-------------|--------|
| Girasole | 24 | 65 | 11 |
| Mais | 27 | 60 | 13 |
| Arachide | 50 | 30 | 20 |
| Soia | 22 | 63 | 15 |
| Colza | 60 | 30 | 10 |
| Vinacciolo | 16 | 72 | 12 |
| Oliva | 75 | 10 | 15 |

Punto di fumo di alcuni oli e grassi *

- Strutto più di 260 °C
- Olio di palma "raffinato"*** 240 °C
- Olio extravergine di oliva 210 °C
- Olio di arachide 180 °C
- Olio di cocco 177 °C
- Olio di mais 160 °C
- Olio di soia 130 °C
- Olio di girasole meno di 130 °C