
Onverzadigde vetten	Verzadigde vetten	Transvetten
Vette vis	(Vet) vlees	Hard frituurvet
Olijfolie	Pure chocolade	Bladerdeeg
Noten	(Volle) kwark	Gebak
Avocado	Griekse yoghurt	Snoep
Lijnzaadolie	Kaas	Gefrituurd voedsel

Een uitgebreider overzicht volgt snel.