



Kala

Kasviöljyt



**Kasvipohjaiset
margariinit**



**Siemenet,
pähkinät**



**Tyydyttymättömät
rasvat/Pehmeät rasvat**

**Rasvan
lähteitä**

**Tyydyttyneet rasvat/Kovat
rasvat**



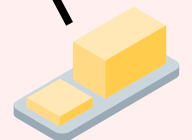
**Kookos- ja
palmuöljy**



**Rasvaiset
maitovalmisteet**



**Rasvainen
liha**



Voi

