

Pflanzenöl	Omega-6-Fettsäuren in g pro 100 g	Omega-3-Fettsäuren in g pro 100 g	Verhältnis Omega-6 : Omega 3	Zum Braten geeignet
Leinöl	14,3	52,8	0,3 : 1	
Rapsöl	14,9	8,6	2 : 1	Ja
Hanföl	56,6	18,7	3 : 1	
Walnussöl	53,3	12,2	4 : 1	
Sojaöl	52,8	7,7	7 : 1	Ja
Weizenkeimöl	55,6	7,8	7 : 1	
Olivenöl	8,3	0,8	10 : 1	Ja
Erdnussöl	21,5	0	22 : 1	Ja
Kürbiskernöl	49,2	0,5	100 : 1	
Distelöl	74,0	0,3	246 : 1	Ja
Sonnenblumenöl	50,2	0,2	252 : 1	Ja