

RODZAJ OLEJU	NA ZIMNO	NA CIEPŁO	CO ZAWIERA	NA CO WPŁYWA	POZOSTAŁE INFORMACJE
Kokosowy			Kwas laurynowy (taki jak w mleku kobiecym), tłuszcze nasycone.	Odporność organizmu, najlepszy w walce ze zbędnymi kilogramami	M.in. jako substytut masła do wypieków. Nie używać rafinowanego.
Rzepakowy			Tłuszcze nienasycone, kwasy omega-3, jednonienasycone typu omega-9 i omega-6	Choroby serca i naczyń krwionośnych, układ nerwowy i psychikę. Zapobiega nowotworom.	Ma odpowiednie proporcje omega-9 i 6 do omega-3.
Oliwa z oliwek			Bogata w witaminy A, E, D oraz K.	Pomaga przy miażdżycy, astmie, kamicy żółciowej, owrzodzeniu żołądka oraz w zaparciach. Reguluje procesy trawienia. Spowalnia procesy starzenia.	Do sałatek, sosu vinegrette, i smażenia w umiarkowanej temperaturze.
Stonecznikowy		do 80°C	Tłuszcze nienasycone, witamina E,	Silny przeciwutleniacz	Łączyć z innymi (z omega-3). Polecany do tłustych ryb.
Ryżowy			Bogaty w NNKT, witaminę E i oryzanol, będący silnym przeciwutleniaczem.	Na skórę oraz zapobiega chorobom serca i naczyń krwionośnych.	Do mięs, owoców morza, sałatek, surówek, sosów, dressingów, duszenia, gotowania. Doskonały do smażenia bo tylko w niewielkim stopniu wchłaniany jest przez potrawę.
Palmowy			Witamina E, karoteny, kwas lipinowy, kwasy omega-3 i 6, likopen, a także koenzym Q10		Należy wystrzegać się utwardzanego i rafinowanego
Z pestek winogron			Wielonienasycone kwasy, wit. E.	Profilaktyka miażdżycy i chorób serca. Obniża poziom "złego" cholesterolu we krwi.	Do smażenia mięs i warzyw oraz jako dodatek do sałatek. Niewskazany przy osteoporozie.
Sojowy		Łączyć np. z rzepakowym	Kwasy wielonienasycone, witamina E i lecytyna. Dużo kwasów omega-6 i stosunkowo mało omega-3, dlatego trzeba łączyć np. z rzepakowym.	Zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych, a także chroni i wspomaga układ nerwowy.	Do gotowania i duszenia.
Z pestek dyni			Wielonienasycone i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B i wit. E oraz: cynk i selen.	Polecany mężczyznom - działa ochronnie na prostatę, przeciw zarobaczeniu, niszcząc m.in. glistę ludzką i tasieńce.	Do sałatek i deserów.
Arganowy			Nienasycone kwasy tłuszczowe,	Obniża poziom złego cholesterolu i wzmacnia ogólną odporność organizmu.	Do sałatek i sosów
Lniany			Kwasy omega-3,	Chroni przed nowotworami i chorobami serca. Na odporność i układ nerwowy.	Do sałatek, twarogów, śledzi. Przechowywać w lodówce
Awokado			Mnóstwo nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminę A, C, D i E. Antyoksydanty.	Zapobiega starzeniu.	Dodatek do sałatek, dressingów, past, sosów.
Konopny			Nienasycone kwasy tłuszczowe, witamina K, fityna.	Przeciwwkrwotocznie i na krzepnięcie krwi. Serce, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej i problemy skórne. Przewlekłe zmęczenie, lęki, bezsenność i nerwice.	Do ziemniaków, kasz, sałatek, surówek, dressingów, dipów i twarożków
Z dzikiej róży			Nienasycone kwasy tłuszczowe, karotenoidy, sterole, witamina E.	Choroby serca i naczyń krwionośnych, wątroba, pozytywnie wpływa na skórę.	Do deserów, koktajli, sałatek owocowych, napojów, dań z kaczki i kurczaka.
Makowy	Łączyć z rzepakowym lub lnianym		Nienasycone kwasy tłuszczowe, głównie omega-6 (łączyć z innymi, które mają omega-3)	Regeneracja komórek organizmu, zapobieganie nowotworom i chorobom serca.	Do sałatek, wypieków lub potraw z sera.
Kukurydziany			Kwasy tłuszczowe wielonienasycone, kwas linolowy i spore ilości witaminy E.	Nadciśnienie tętnicze i początki miażdżycy, oraz wysoki cholesterol. Chroni układ nerwowy. Ponadto w profilaktyce chorób prostaty.	Do sałatek, surówek, dipów, majonezów, past, zimnych sosów.
Z orzechów włoskich	Można łączyć z innymi 1:1		Kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i jednonienasycone typu omega-9. Zawiera witaminę A, B i E.		Do sałatek, dressingów, sosów.
Z czarnuszki			Zawiera nigellę, fitosterole oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.	nigella – substancja, która rozkurcza oskrzela i poprawia oddychanie, obniża poziom złego cholesterolu we krwi. Pomaga zwalczyć problemy z układem pokarmowym, jak wzdęcia, zaparcia, nadkwasota i niestrawność. Wspomaga pracę wątroby i regenerację organizmu. Zapobiega miażdżycy i stymuluje odporność.	Przyprawy do sałatki, twarogu lub do posmarowania chleba. Lecznico 2 x dziennie, po pół łyżeczki przed jedzeniem. Przechowywać w lodówce
Z orzechów laskowych			Jednonienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-9 oraz witaminę E. Zawiera też pierwiastki: magnez, potas, wapń i fosfor.	choroby serca i zaburzenia metaboliczne.	Do deserów owocowych i lodów, budyniów, deserów czekoladowych oraz kleików ryżowo-owocowych. Do sałatek i surówek. Jako polewa do naleśników, ciast drożdżowych, racuchów, blinów itp. Bywa też dodawany do ciast.
Z orzeszków pini			Nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy A, D i E oraz magnez i cynk		Jako dodatek do grillowanych ryb, sosu pesto, warzyw i owoców, zwłaszcza awokado, a także serów kozich.
Sezamowy			Tłuszcze wielonienasyconych i kwas linolowy.	Na nadciśnienie. Zmniejsza też wchłanianie się cholesterolu i jego odkładanie w naczyniach krwionośnych.	Jako przyprawa.
Arachidowy			Jednonienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę A i E, magnez, potas, miedź i kwas foliowy	Na choroby serca,	Przyprawa do sałatek, gotowanych warzyw (jako polewa) i chłodnych sosów.
Migdałowy			Witaminę A, witaminy z grupy B, D i E oraz jednonienasycone kwasy tłuszczowe typu omega-9 i omega-6.		Ulubiony przez cukierników i ciastkarzy. Warto go dodawać do deserów