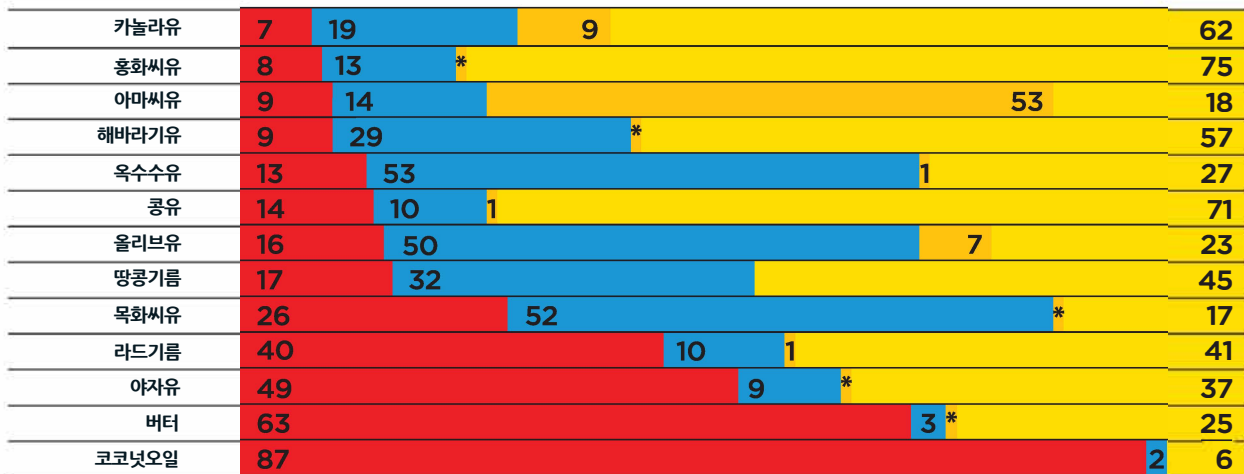


# 식이지방 비교



출처: 캐나다 영양 위원회 및 미국 농부부 주가 영양소 데이터베이스, 2016년 등록 조제 결과

포화지방	고도불포화지방	단일불포화지방
■	■ 리놀렌산 (오메가6 지방산)	■ 알파리놀렌산 (오메가3 지방산)
		■ 올레산 (오메가9 지방산)

고 올레익    중 올레익    \* 극미량

지방산 함량 표시, g/100g