



## GEZONDE VETTEN

Olijfolie

Avocado/avocado- olie

Noten/noten-olie

Pitten/zaden  
(pompoenpitten, sesamzaad,  
gebroken lijnzaad, chia  
zaad. Sommige zijn ook in  
olie vorm te koop)

Vette vis

Kokosolie

Roomboter

## MINDER GEZONDE VETTEN

Croma/andere bak & braad  
producten

Margarines

Geharde of gedeeltelijk  
geharde vetten (check het  
etiket)

Geraffineerde olien (bewerkte  
olien - 90% van de  
supermarkt olien)

Zonnebloemolie\*

Saffloer en soja -olie