

Verzadigde vetten

dierlijk
(voor A-D-E-K vit.)

(room)boter, ei, rauwe melk, reuzel,
mergpijpjes, ghee, ossewit

voor bakken & braden
(room)boter, reuzel, kokosolie, palmolie
reuzel, ossewit, ghee

plantaardig

kokosolie
palmolie

Onverzadigde vetten: alle andere planten

enkelvoudig

(omega 9) **olijfolie**
(omega 3) **sesamolie**
(omega 3) **pindaolie**
(omega 3) **rijstolie**
(omega 3) **lijnzaadolie**

**liever koud
gebruiken;
verhitting voegt
niets toe**

meervoudig

(omega 6) **zonnebloemolie**
(omega 6) **maisolie**
(omega 6) **soja olie**
(omega 3) **canola olie (raapolie)**
(omega 6) **koolzaadolie**
(omega 6) **saffloerolie**
(omega 6) **teunisbloemolie**
(omega 6) **pompoenolie**

**absoluut
niet
geschikt
voor
verhitting**

alle bewerkingen van welke olien dan ook: transvetten!

(de grote veroorzaker van zuurstofstagnatie)

**De goede volgorde: (volgens dr. Weston Price)
vetten, eiwitten, (natuurlijke) koolhydraten
zonder vetten geen mineralen-opname
zonder mineralen geen vitaminen-opname**

**De oliën in blauw zijn de blend
van prof. Peskin voor de meest
optimale zuurstoftoevoer
naar de cellen**

