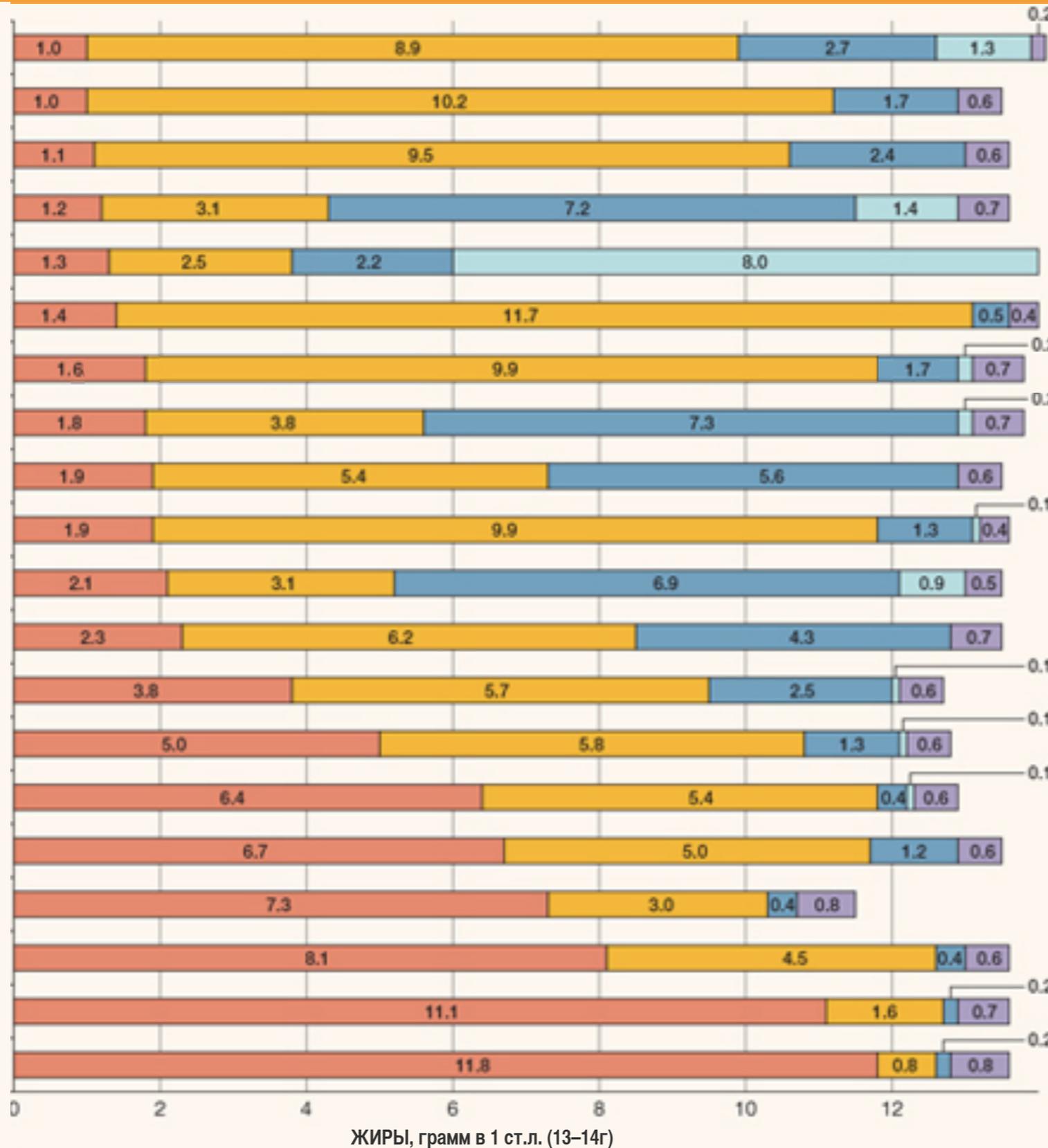


Рапсовое
Сафлоровое
Миндальное
Грецкого ореха
Льняное
Подсолнечное
Авокадо
Кукурузное
Кунжутное
Оливковое
Соевое
Арахисовое
Куриный жир
Сало
Говяжий жир
Пальмовое
Сливочное
Какао
Пальмоядровое
Кокосовое



- Чем больше насыщенных жиров в масле, тем оно термоустойчивее
- В рационе должны преобладать моно- и полиненасыщенные жирные кислоты.
- Старайтесь преимущественно тушить и запекать блюда.
- Добавляйте масло к блюду уже после того, как оно приготовилось.

Если преобладают:

- Не подходит для нагревания
Добавление к горячим блюдам
- Тушение (при низких температурах)
Добавление к горячим блюдам
- Подрумянивание (пирожки, оладьи)
Запекание (добавление в выпечку)
Тушение (мясо – в собственном соку)
- Поджарка (лук, мясо, картошка),
Запекание (добавление в выпечку)

