

# Olje, margarin og meierismør

## F



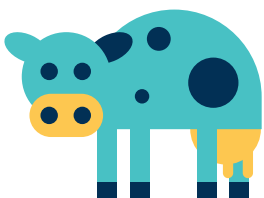
### Olje:

- Olje til mat og matlaging presses ut av plante-materialer som frø, kjerner, nøtter og frukt.
- Mest brukt er oljer fra raps, soya, solsikke, oliven og kokos.
- Planteoljer har mye sunt, umettet fett.



### Margarin:

- Margarin er laget av planteoljer og plantefett, vann og melk. Det tilsettes også salt, aroma og vitaminer.
- Noen margariner passer best til brødskiven mens andre passer best til steking og baking.
- Myke margariner og flytende margariner har mye sunt, umettet fett.



### Meierismør:

- Meierismør blir kjernet av fløte fra kua
- Meierismør kan brukes til steking, baking og på brødskiva.
- Meierismør har mye mettet fett i seg.
- For mye mettet fett i maten er ikke gunstig da det kan øke risikoen for hjerte- og karsykdommer.