

الدهون غير المشبعة (إحترها بصورة أكثر) ذو طبيعة سائلة في درجة حرارة الغرفة	
الأفوكادو\زيت الأفوكادو الفستق والزيتون المستخرجة منه	غير مشبعة أحادية زيتون\زيت الزيتون زيت الكانولا الفول السوداني\زيت الفول السوداني\زبدة الفول السوداني
زيت السمسم السمك\زيت السمك الجوز\زيت الجوز البذور	غير مشبعة معقدة زيت العصفر زيت فول الصويا زيت الذرة زيت عباد الشمس
الدهون المشبعة (إحترها بصورة أقل) ذو طبيعة صلبة في درجة حرارة الغرفة	
زيت جوز الهند النخيل\زيت النخيل الزبدة لحوم الأعضاء لحم الخنزير المقدد لحوم الدواجن مع جلدها	لحم جبنة\جبنة كريمة صفار البيض حليب كامل الدسم و ذو 2% دسم حلوى مثلجة كريمة\كريمة حامضة
الدهون غير المشبعة ذات الأحماض زيوت نباتية مهدرجة سمنة ملتصقة	