

## Empfohlene Mengen und Verhältnisse

	Empfohlene Zufuhr	Empfohlenes Verhältnis	
	% der Energie	g/Tag bei 2000 kcal	
Fett	30 %	60 bis 70 g	
<b>Fettsäuren</b>			
Gesättigt	max. 10 %	20 bis 25 g	gesättigt : ungesättigt = <b>1 : 2</b>
Einfach ungesättigt	10 bis 15 %	20 bis 30 g	
Mehrfach ungesättigt	ca. 7 %	10 bis 15 g	$\Omega 6 : \Omega 3 = \mathbf{5 : 1}$
davon $\Omega 6$	2,5 %	6 g	
davon $\Omega 3$	0,5 bis 0,7 %	1,7 g	
davon andere	3,8 bis 4 %	2,3 bis 7 g	