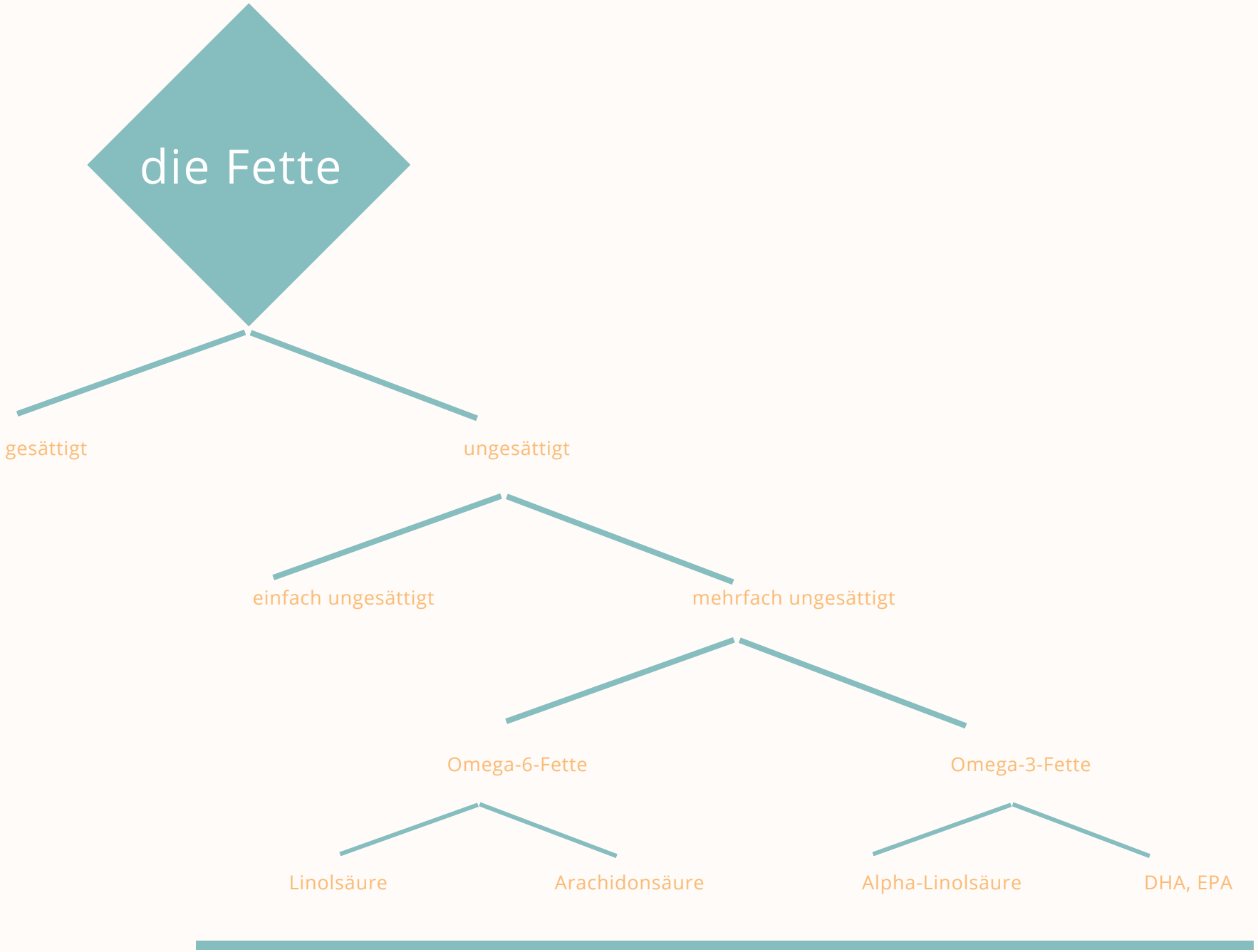
die Fette
gesättigt
ungesättigt
einfach ungesättigt
mehrfach ungesättigt
Omega-6-Fette
Omega-3-Fette
Linolsäure
Arachidonsäure
Alpha-Linolsäure
DHA, EPA