

Öle, Fette, Nüsse

Welches Öl werden Sie nach dieser Lektüre vorwiegend zur Zubereitung von Speisen verwenden und warum?



http://www.sge-ssn.ch/media/stufe_le_fette_nuesse.pdf

Lösung:

Verwendung von Rapsöl. Grund: Ausgeglichene Bilanz der Fettsäuren.