



КЕТОЖИРЫ

INSTAGRAM: @ketopower.ru
WEB: www.ketopower.ru

	Точка задымления (Цельсий)	Точка задымления (Фаренгейт)
Масло авокадо (рафинированное)	271	520
Гхи (топлёное сливочное)	251	485
Кокосовое масло (холодного рафинирования)	232	450
Кунжутное масло (частично-рафинированное, <i>semirefined</i>)	232	450
Пальмовое масло	232	450
Масло лесного ореха (<i>hazelnut</i>)	221	430
Масло красной пальмы (<i>red palm oil</i>)*	218	425
Миндальное масло	215	420
Масло макадамия	210	410
Говяжий жир	204	400
Масло грецкого ореха (частично-рафинированное, <i>semirefined</i>)	204	400
Масло авокадо (нерафинированное, <i>virgin</i>)	190	375
Куриный жир	190	375
Оливковое масло (<i>virgin</i>)	190	375
Сало	187	370
Кокосовое масло (<i>extra virgin</i>)	176	350
Кунжутное масло (нерафинированное)	176	350
Масло сливочное	176	350
Масло грецкого ореха (нерафинированное)	160	320
Оливковое масло (<i>extra virgin</i>)	121-232**	250-450*
Льняное масло	107	225

Любое масло должно быть произведено наиболее щадящим методом отжима, без высоких температур и химикатов. Внимательно читайте этикетки.

Ни в коем случае не покупайте любое масло, если оно частично или полностью гидрогенизировано.

* Чем краснее оттенок пальмового масла, тем оно более насыщено витаминами.

* Оливковое масло очень сильно зависит от его качества. Ищите дату отжима, а не дату срока годности. Свеже-выжатое масло холодного отжима богато полифенолами, что увеличивает точку задымления. Если не уверены, не нагревайте масло выше 121 градус Цельсия (250 Ф).

