

Type of Oil	<u>Omega 3's</u>	<u>Omega 6's</u>	<u>Omega 9's</u>	<u>Stearic Acid</u>	<u>Palmitic Acid</u>	<u>Smoke Point</u>	<u>Vit E RDA per tbsp</u>
<b><i>Camelina</i></b>	<b><u>35%</u></b>	<b><u>18%</u></b>	<b><u>16%</u></b>	<b><u>2%</u></b>	<b><u>5%</u></b>	<b><u>475F</u></b>	<b><u>101%</u></b>
<i>Olive</i>	<u>3%</u>	<u>8%</u>	<u>76%</u>	<u>16%</u>		<u>350F</u>	<u>8%</u>
<i>Canola</i>	<u>7%</u>	<u>30%</u>	<u>54%</u>	<u>7%</u>		<u>425F</u>	<u>10%</u>
<i>Flax</i>	<u>58%</u>	<u>14%</u>	<u>19%</u>	<u>4%</u>	<u>5%</u>	<u>250F</u>	<u>15%</u>
<i>Grape</i>	<u>0%</u>	<u>71%</u>	<u>17%</u>	<u>4%</u>	<u>7%</u>	<u>485F</u>	<u>trace</u>
<i>Sunflower</i>	<u>0%</u>	<u>65%</u>	<u>23%</u>	<u>12%</u>		<u>460F</u>	<u>28%</u>
<i>Safflower</i>	<u>0%</u>	<u>75%</u>	<u>13%</u>	<u>12%</u>		<u>510F</u>	<u>25%</u>
<i>Coconut (a)</i>	<u>0%</u>	<u>3%</u>	<u>6%</u>	<u>3%</u>	<u>10% +or-</u>	<u>350F</u>	<u>trace</u>
<i>Peanut</i>	<u>0%</u>	<u>29%</u>	<u>47%</u>	<u>18%</u>		<u>450F</u>	<u>14%</u>

(a) coconut oil also contains: 18% myristic acid, 14% short chain fatty acids, and 50% lauric acid