**5η Ομάδα Τροφίμων-Λίπη & Έλαια**

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν:

* **ΤΑ ΛΙΠΙΔΙΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ…………………………………, ENΩ ΤΑ ΛΙΠΙΔΙΑ ΖΩΪΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΑΠΟ………………………………………..**
* **Τα μονοακόρεστα τα βρίσκουμε στα…………………………, ενώ τα πολυακόρεστα στο …………….**

**ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ:**

**Προέρχεται από …………………..,δηλαδή …………….λιπαρά οξέα, αλλά**

**με την τεχνολογία μετατρέπεται σε ………………………………δηλαδή όπως το ………………………………..**

* **Γιατί να καταναλώνουμε προϊόντα light(διαίτης);**