

## Fettsäure-Zusammensetzung des Kokosöls

Das Kokosöl besteht u. a. aus

---

### *Mittelkettige gesättigte Fettsäuren*

Laurinsäure	44 - 52 %
Caprinsäure	6 - 10 %
Caprylsäure	5 - 9 %

---

### *Langkettige gesättigte Fettsäuren*

Myristinsäure	13 - 19 %
Palmitinsäure	8 - 11 %
Stearinsäure	1 - 3 %

---

### *Einfach ungesättigte Fettsäuren*

Ölsäure	5 - 8 %
Palmitoleinsäure	weniger als 1 %

---

### *Mehrfach ungesättigte Fettsäuren*

Linolsäure (Omega-6-Fettsäure)	0 - 2,5 %
Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure)	weniger als 1 %