



روغن و چربی باید ۳۰٪ - ۲۰٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تامین کند.

(حدود ۷۷-۴۴ گرم چربی در روز برای فرد بالغ)

این چربی باید کمتر از ۱۰٪ به چربی‌های اشباع و حدود ۲۰٪ به روغن‌های غیر اشباع و ۰٪ به چربی ترانس اختصاص یابد.