

Olie	Kwaliteit	Rookpunt
Amandelolie		216°C
Avocado-olie		271°C
Boter		177°C
Druivenpitolie		216°C
Ghee (Indiase geklaarde boter)		252°C
Hazelnootolie		221°C
Hennepolie		165°C
Katoenzaadolie		216°C
Kokosolie	Ongeraffineerd	177°C
Kokosolie	Geraffineerd	232°C
Koolzaadolie	Expellerpers	240°C
Koolzaadolie	Hoog-oleïne	246°C
Koolzaadolie	Geraffineerd	242°C
Macadamianootolie		199°C
Maïsolie	Ongeraffineerd	160°C
Maïsolie	Geraffineerd	232°C
Olijfolie	Extra virgin	160°C
Olijfolie	Virgin	216°C
Olijfolie	Pomace	238°C
Olijfolie	Geraffineerd	242°C
Hoge kwaliteit (lage zuurgraad) olijfolie	Extra virgin	207°C
Pinda(arachide)olie	Ongeraffineerd	160°C
Pinda(arachide)olie	Geraffineerd	232°C
Reuzel		182°C
Rijstolie		255°C
Saffloer- of Distelolie	Ongeraffineerd	107°C
Saffloer- of Distelolie	Half geraffineerd	160°C
Saffloer- of Distelolie	Geraffineerd	232°C
Saffloer- of Distelolie		266°C
Sesamolie	Ongeraffineerd	177°C
Sesamolie		210°C
Sesamolie	Half geraffineerd	232°C
Sojaolie	Ongeraffineerd	160°C
Sojaolie	Half geraffineerd	177°C
Sojaolie	Geraffineerd	232°C
Theezaadolie		252°C
Vlaszaadolie	Ongeraffineerd	107°C
Walnootolie	Ongeraffineerd	160°C
Walnootolie	Half geraffineerd	204°C
Zonnebloemolie	Ongeraffineerd	107°C
Zonnebloemolie	Half geraffineerd	232°C
Hoog-oleïne zonnebloemolie	Ongeraffineerd	160°C
Hoog-oleïne zonnebloemolie	Geraffineerd	232°C