

Nome comune	Simbolo (*)	Dove si trova
Acidi grassi saturi		
Butirrico	C4:0	Grasso del latte
Caprilico	C8:0	Olio di palma
Caprico	C10:0	Olio di cocco
Laurico	C12:0	Olio di cocco, olio di palmisto
Miristico	C14:0	Grasso del latte, olio di cocco
Palmitico	C16:0	Maggior parte dei grassi e degli oli
Stearico	C18:0	Maggior parte dei grassi e degli oli
Arachico	C20:0	Lardo, olio di arachide
Acidi grassi monoinsaturi		
Palmitoleico	C16:1 n-7	Maggior parte dei grassi e degli oli
Oleico	C18:1 n-9 (cis)	Maggior parte dei grassi e degli oli
Elaidinico	C18:1 n-9 (trans)	Oli vegetali idrogenati, grasso del latte, grasso della carne bovina
Acidi grassi polinsaturi		
Linoleico	C18:2 n-6 (all cis)	Maggior parte degli oli vegetali
Alfa linoleico	C18:3 n-3 (all cis)	Olio di soia, olio di canola
Arachico	C 20:4 n-6 (all cis)	Grassi della carne di maiale e di pollame
Eicosapentaenoico (EPA)	C20:5 n-3 (all cis)	Grassi del pesce
Docosaesanoico (DHA)	C22:6 n-3 (all cis)	Grassi del pesce

(*) La cifra prima dei due punti indica il numero di atomi di carbonio presenti nella molecola di acido grasso; la cifra dopo i due punti indica il numero di doppi legami. La lettera "n-" (equivalente a "omega") fornisce la posizione del primo doppio legame a partire dall'estremità metilica (gruppo -CH₃) della molecola. "cis" e "trans" indicano la disposizione spaziale degli atomi adiacenti al doppio legame.