

S2 Table. Plasma fatty acids (% on total fatty acids) for single male and female groups.

Fatty Acid	Group							
	Chia (n-3)		Walnut (n-6)		Peanut (n-9)		Control	
	males	females	males	females	males	females	males	females
SFAs								
13:0	0.15 ± 0.07	0.20 ± 0.11	0.15 ± 0.07	0.21 ± 0.09	0.08 ± 0.04	0.21 ± 0.08	0.25 ± 0.09	0.29 ± 0.08
14:0	0.51 ± 0.05	0.52 ± 0.08	0.55 ± 0.13	0.49 ± 0.09	0.47 ± 0.05	0.48 ± 0.06	0.57 ± 0.12	0.63 ± 0.17
15:0	1.29 ± 0.33	1.31 ± 0.38	1.35 ± 0.41	1.24 ± 0.33	1.00 ± 0.25	1.17 ± 0.33	1.47 ± 0.41	1.54 ± 0.41
16:0	14.66 ± 0.55	14.80 ± 0.42	12.47 ± 1.73	12.81 ± 0.56	13.27 ± 0.66	13.79 ± 0.46	13.88 ± 1.30	14.88 ± 0.48
17:0	1.28 ± 0.20	1.21 ± 0.19	1.15 ± 0.19	1.26 ± 0.22	1.03 ± 0.21	1.58 ± 0.54	1.47 ± 0.24	1.36 ± 0.26
18:0	12.04 ± 0.41	11.63 ± 0.51	11.62 ± 0.73	11.52 ± 0.65	11.56 ± 0.33	11.20 ± 0.51	13.11 ± 1.17	12.28 ± 0.49
20:0	0.09 ± 0.03	0.13 ± 0.03	0.15 ± 0.02	0.11 ± 0.02	0.22 ± 0.04	0.17 ± 0.04	0.22 ± 0.06	0.13 ± 0.03
24:0	0.09 ± 0.03	0.08 ± 0.02	0.04 ± 0.02	0.06 ± 0.01	0.13 ± 0.05	0.16 ± 0.06	0.07 ± 0.03	0.08 ± 0.02
MUFAs								
14:1	0.23 ± 0.03	0.21 ± 0.04	0.21 ± 0.04	0.19 ± 0.03	0.16 ± 0.02	0.17 ± 0.02	0.21 ± 0.05	0.29 ± 0.03
16:1 n-7c	0.50 ± 0.08	0.63 ± 0.08	0.55 ± 0.11	0.52 ± 0.06	0.37 ± 0.05	0.55 ± 0.06	0.42 ± 0.08	0.67 ± 0.05
17:1	0.06 ± 0.03 ^a	0.10 ± 0.03 ^a	0.12 ± 0.02 ^{ab}	0.12 ± 0.02 ^{ab}	0.14 ± 0.02 ^b	0.16 ± 0.03 ^b	0.12 ± 0.04 ^b	0.18 ± 0.03 ^b
18:1 n-9t	0.04 ± 0.02 ^a	0.03 ± 0.02 ^a	0.12 ± 0.05 ^b	0.11 ± 0.05 ^b	0.15 ± 0.03 ^b	0.10 ± 0.04 ^b	0.08 ± 0.03 ^{ab}	0.07 ± 0.02 ^{ab}
18:1 n-7t	0.16 ± 0.07	0.22 ± 0.08	0.28 ± 0.11	0.20 ± 0.08	0.19 ± 0.08	0.21 ± 0.11	0.18 ± 0.07	0.28 ± 0.09
18:1 n-9c	12.43 ± 0.51 ^a	11.76 ± 1.26 ^a	12.39 ± 0.53 ^a	12.89 ± 0.92 ^a	18.41 ± 0.87 ^b	15.77 ± 0.89 ^c	12.53 ± 0.49 ^a	12.43 ± 0.33 ^a
18:1 n-7c	0.62 ± 0.20 ^a	0.47 ± 0.16 ^a	1.09 ± 0.05 ^b	0.99 ± 0.02 ^b	0.97 ± 0.04 ^b	0.95 ± 0.03 ^b	1.04 ± 0.06 ^b	1.03 ± 0.02 ^b
20:1 n-9	0.11 ± 0.03 ^a	0.12 ± 0.02 ^a	0.15 ± 0.05 ^a	0.11 ± 0.02 ^a	0.24 ± 0.03 ^b	0.22 ± 0.02 ^b	0.18 ± 0.06 ^{ab}	0.16 ± 0.04 ^{ab}
PUFAs								
18:2 n-6t	0.21 ± 0.04	0.19 ± 0.03	0.12 ± 0.05	0.14 ± 0.06	0.16 ± 0.02	0.16 ± 0.03	0.17 ± 0.03	0.18 ± 0.03
18:2 n-6c	41.88 ± 1.44 ^a	44.28 ± 1.50 ^a	47.56 ± 1.76 ^b	47.69 ± 1.61 ^b	43.87 ± 1.16 ^a	44.61 ± 1.50 ^a	44.58 ± 1.35 ^a	44.21 ± 1.51 ^a
18:3 n-6	0.05 ± 0.02 ^a	0.06 ± 0.03 ^a	0.13 ± 0.01 ^b	0.14 ± 0.01 ^b	0.09 ± 0.02 ^{ab}	0.12 ± 0.02 ^{ab}	0.08 ± 0.02 ^{ab}	0.10 ± 0.03 ^{ab}
20:2 n-6	0.30 ± 0.02	0.30 ± 0.03	0.28 ± 0.03	0.29 ± 0.02	0.28 ± 0.02	0.32 ± 0.03	0.36 ± 0.04	0.31 ± 0.02
20:3 n-6	0.06 ± 0.02	0.07 ± 0.03	0.07 ± 0.03	0.08 ± 0.03	0.06 ± 0.02	0.08 ± 0.04	0.07 ± 0.03	0.08 ± 0.03
20:4 n-6	2.22 ± 0.12	2.48 ± 0.16	2.43 ± 0.19	2.20 ± 0.21	2.44 ± 0.18	3.04 ± 0.58	2.67 ± 0.23	2.62 ± 0.26
18:3 n-3	10.46 ± 1.03 ^a	8.36 ± 0.56 ^a	6.36 ± 0.39 ^b	6.03 ± 0.42 ^b	4.20 ± 0.23 ^c	3.94 ± 0.33 ^c	5.38 ± 0.34 ^b	5.07 ± 0.42 ^b
20:5 n-3	0.06 ± 0.02	0.08 ± 0.02	0.05 ± 0.02	0.06 ± 0.02	0.09 ± 0.03	0.05 ± 0.02	0.10 ± 0.03	0.07 ± 0.03
22:5 n-3	0.31 ± 0.04	0.43 ± 0.06	0.33 ± 0.04	0.27 ± 0.03	0.27 ± 0.03	0.43 ± 0.08	0.38 ± 0.05	0.37 ± 0.04
22:6 n-3	0.20 ± 0.04	0.28 ± 0.09	0.27 ± 0.05	0.25 ± 0.04	0.24 ± 0.06	0.36 ± 0.10	0.33 ± 0.07	0.32 ± 0.06
Totals								
total n-9	12.58 ± 0.52 ^a	11.91 ± 1.25 ^a	12.65 ± 0.53 ^a	13.12 ± 0.92 ^a	18.80 ± 0.89 ^b	16.10 ± 0.95 ^c	12.84 ± 0.48 ^a	12.65 ± 0.32 ^a
total n-6	44.71 ± 1.47 ^a	47.43 ± 1.40 ^a	50.59 ± 1.69 ^b	50.53 ± 1.55 ^b	46.90 ± 1.07 ^a	48.34 ± 1.49 ^a	47.94 ± 1.29 ^a	47.54 ± 1.61 ^a
total n-3	11.03 ± 1.00 ^a	9.15 ± 0.53 ^a	7.01 ± 0.40 ^b	6.61 ± 0.42 ^b	4.79 ± 0.24 ^c	4.77 ± 0.45 ^c	6.19 ± 0.27 ^b	5.83 ± 0.40 ^b
total PUFA	55.74 ± 1.59 ^{ac}	56.58 ± 1.30 ^{ac}	57.61 ± 1.82 ^a	57.14 ± 1.43 ^a	51.69 ± 1.01 ^b	53.11 ± 1.44 ^{bc}	54.13 ± 1.34 ^{bc}	53.36 ± 1.40 ^{bc}
total MUFA	14.16 ± 0.49 ^a	13.54 ± 0.19 ^a	14.90 ± 0.56 ^a	15.14 ± 0.95 ^a	20.63 ± 0.79 ^b	18.14 ± 1.01 ^c	14.81 ± 0.39 ^a	15.11 ± 0.40 ^a
total UFA	69.90 ± 1.21 ^{ab}	71.12 ± 1.08 ^{ab}	72.51 ± 1.88 ^a	72.28 ± 1.42 ^a	72.32 ± 1.22 ^{ab}	71.25 ± 1.30 ^{ab}	68.93 ± 1.57 ^b	68.47 ± 1.20 ^b
total SFA	30.10 ± 1.21 ^{ab}	29.88 ± 1.08 ^{ab}	27.50 ± 1.88 ^a	27.72 ± 1.42 ^a	27.68 ± 1.22 ^{ab}	28.75 ± 1.30 ^{ab}	31.07 ± 1.57 ^b	31.53 ± 1.20 ^b
Ratios								
n6:n3 ratio	4.46 ± 0.58 ^a	5.36 ± 0.37 ^a	7.36 ± 0.45 ^b	8.14 ± 0.93 ^b	10.10 ± 0.72 ^c	10.85 ± 1.08 ^c	7.89 ± 0.42 ^b	8.56 ± 0.79 ^b
M:S ratio	0.47 ± 0.01 ^a	0.46 ± 0.04 ^a	0.56 ± 0.05 ^{ac}	0.56 ± 0.05 ^{ac}	0.76 ± 0.05 ^b	0.64 ± 0.05 ^{bc}	0.49 ± 0.03 ^a	0.48 ± 0.02 ^a
P:S ratio	1.89 ± 0.13 ^{ab}	1.92 ± 0.10 ^{ab}	2.21 ± 0.24 ^a	2.12 ± 0.14 ^a	1.91 ± 0.10 ^{ab}	1.89 ± 0.12 ^{ab}	1.80 ± 0.13 ^b	1.73 ± 0.12 ^b
U:S ratio	2.37 ± 0.14 ^{ab}	2.39 ± 0.12 ^{ab}	2.77 ± 0.28 ^a	2.69 ± 0.18 ^a	2.67 ± 0.14 ^{ab}	2.53 ± 0.14 ^{ab}	2.29 ± 0.16 ^b	2.21 ± 0.13 ^b

Different superscripts indicate significant differences between groups ($p \leq 0.05$).