

Cholesterin Lebensmittel Tabelle (mg/100g)

Lebensmittel	Cholesteringehalt (mg/100g)	Bewertung
Haferflocken	0	empfehlenswert
Linsen (gekocht)	0	empfehlenswert
Brokkoli	0	empfehlenswert
Lachs (gegart)	55	in Maßen
Hühnerei (ganz)	370	meiden
Butter	215	meiden
Putenbrust (gegart)	60	in Maßen
Rinderleber	300	meiden
Vollmilch	12	in Maßen
Käse (45% Fett i.Tr.)	90	meiden
Walnüsse	0	empfehlenswert
Leinöl	0	empfehlenswert
Schweineschmalz	95	meiden
Margarine (pflanzlich)	0	empfehlenswert
Weißbrot	0	neutral