

Cholesterin-Tabelle

Fleisch	mg/100g
Geflügel	70 - 75
Schaf/Hammel	70
Kalb	90
Rind	70
Schwein	70
Wild	65
Krusten- und Schalentiere	mg/100g
Hummer	182
Krabben	138
Muscheln	150
Innereien	mg/100g
Herz	140
Hühnerleber	555
Kalbsleber	360
Kalbsniere	380
Rinderzunge	208
Rinderleber	320
Schweineleber	350
Schweineniere	350
Süßwasserfische	mg/100g
Aal	142
Forelle	55
Lachs	35
Seefische	mg/100g
Heilbutt	50
Hering	85
Makrele	70
Rotbarsch	38
Schellfisch	60
Scholle	55
Tintenfisch	60
Wurst	mg/100g
Bockwurst	65
Blutwurst	96
Bratwurst	100
Corned Beef	70
Fleischwurst	85
Leberwurst	227
Mortadella	63
Salami	85 - 115
Schinken, gekocht	85

Cholesterinfrei

Getreide, Getreideprodukte, Obst, Gemüse, Getränke, Kartoffeln, Zucker

* in der Trockenmasse

Milch und Milchprodukte	mg/100g
Buttermilch	4
Kondensmilch, 4% Fett	13
Kondensmilch, 7,5% Fett	25
Kondensmilch, 10% Fett	33
Magertopfen	1
Milch, 1,5% Fett	5
Milch, 3,5% Fett	13
Joghurt, 1,5% Fett	6
Joghurt, 3,5% Fett	10
Sauerrahm 15% Fett	50
Schlagobers, 36% Fett	105
Topfen, 10 % Fett	7
Topfen, 20% Fett	16
Käse	mg/100g
Käse, 10% Fett i. Tr.*	7
Käse, 20% Fett i. Tr.*	31
Käse, 30% Fett i. Tr.*	54
Käse, 40% Fett i. Tr.*	90
Käse, 45% Fett i. Tr.*	95
Fette	mg/100g
Butter	240
Butterschmalz	340
Pflanzenmargarine	0,2
Distelöl	0
Erdnussöl	1
Sonnenblumenöl	5
Weizenkeimöl	0
Rapsöl	2
Mayonnaise, leicht	131
Mayonnaise, 80% Fett	237
Schweineschmalz	86
Eier	mg/100g
Eigelb, 22g	1260
Eiweiß, 38g	400
Ei (Gewichtsklasse 4)	314
Süßigkeiten	mg/100g
Butterkeks	80
Eiscreme	11
Eierteigwaren, roh	94
Krapfen	157
Marmorgugelhupf	77
Schokolade	2
Topfengolatsche	64