

Cholesterin-Tabelle

(nach: Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Deutsches Grünes Kreuz, S.-D. Müller/ K. Raschke: Kalorien-Nährwert-Lexikon, Bad Aachen 2004)

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
Kalbshirn	2000
Kalbsbries	250
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
Schinken, roh	80

Milch und Milchprodukte

mg/100g

Buttermilch	4
Kondensmilch, 4% Fett	13
Kondensmilch, 7,5% Fett	25
Kondensmilch, 10% Fett	33
Magerquark	1
Milch, 1,5% Fett	5
Milch, 3,5% Fett	13
Joghurt, 1,5% Fett	6
Joghurt, 3,5% Fett	10
Saure Sahne, 10% Fett	17
Schlagsahne, 30% Fett	100
Speisequark, 20% Fett	11

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
Margarine	7
Halbfettmargarine	4
Distelöl	0
Erdnussöl	1
Sonnenblumenöl	5
Weizenkeimöl	0
Rapsöl	2
Mayonnaise, leicht	131
Mayonnaise, 80% Fett	237
Schweineschmalz	86

Eier

mg/100g

Eigelb	1200
Eiweiß	0
Ei (je nach Gewichtsklasse)	200 - 350

Süßigkeiten

mg/100g

Butterkeks	80
Eiscreme	11
Eierteigwaren	94
Schokolade	2

Cholesterinfrei:

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

* in der Trockenmasse