

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, 22g | 1260 |
| Eiweiß, 38g | 400 |
| Ei (Gewichtsklasse 4) | 314 |

| Süßigkeiten | mg/100g |
|--------------------|----------------|
| Butterkeks | 80 |
| Eiscreme | 11 |
| Eierteigwaren | 94 |
| Schokolade | 2 |

| Cholesterinfrei: |
|--|
| Getreide, Getreideprodukte, Obst, Gemüse, Getränke, Kartoffeln, Zucker |

* in der Trockenmasse