

Aal	142mg	Kalbfleisch – Keule	70mg	Schweinefleisch – Kotelett	70mg
Auster	123mg	Kalbfleisch – Filet	70mg	Schweinefleisch – Schinken	70mg
Blätterteig	96mg	Kalbshirn	2000mg	Schweineherz	150mg
Briekäse 50% Fett i.Tr.	100mg	Kalbsniere	380mg	Schweinehirn	2000mg
Bückling	90mg	Karpfen	67mg	Schweineniere	365mg
Butter	240mg	Kaviar – echt	300mg	Schweineschinken – gekocht	85mg
Camembert 50% Fett i.Tr.	71mg	Krebs	158mg	Schweineschmalz	86mg
Chesterkäse 50% Fett i.Tr.	100mg	Languste	140mg	Seelachs	71mg
Crème fraiche 30% Fett	90mg	Limburger 40% Fett i.Tr.	90mg	Spätzle	146mg
Doppelrahmfrischkäse 60% Fett	103mg	Makrele	96mg	Sprotte	109mg
Edamer 40% Fett i.Tr.	71mg	Miesmuschel	126mg	Truthahn – Brust	60mg
Edelpilzkäse 50% Fett i.Tr.	88mg	Münsterkäse 50% Fett i.Tr.	96mg		
Eierteigwaren	96mg	Mürbeteig – salzig	82mg		
Emmentaler 45% Fett i.Tr.	92mg	Ölsardinen	140mg		
Frankfurter Würstchen	65mg	Parmesankäse	68mg		
Gans	86mg	Rahmfrischkäse 50% Fett	77mg		
Garnele	138mg	Rinderherz	150mg		
Goudakäse 45% Fett i.Tr.	114mg	Rinderhirn	2000mg		
Hammelfleisch-Filet	70mg	Rinderniere	375mg		
Hammelhirn	2200mg	Rindfleisch – Brust	70mg		
Hase	65mg	Rindfleisch – Filet	60mg		
Hecht	63mg	Rindfleisch – Kamm	70mg		
Hering	91mg	Rindfleisch – Keule	70mg		
Hühnerlei	396mg	Rindfleisch – Schulter	60mg		
Hühnereigelb	1260mg	Rinderzunge	108mg		
Hühnerherz	170mg	Sahne 30% Fett	109mg		
Hühnerleber	555mg	Schellfisch	62mg		
Huhn – Brust	60mg	Scholle	63mg		
Huhn (Brathuhn)	81mg	Schweinefleisch – Bauch	60mg		
Hummer	135mg	Schweinefleisch – Filet	70mg		
Käsesahnetorte	76mg	Schweinefleisch – Hinterschinken	70mg		
Kalbfleisch – Schulter	70mg	Schweinefleisch – Kamm	70mg		

In der Tabelle finden Sie den Cholesteringehalt ausgewählter Nahrungsmittel, bezogen auf 100 g.