

Cholesterin in Lebensmitteln (pro 100 g)

Fleisch

Gänseleber	515 mg
Niere	337 mg
Schweineleber	301 mg

Molkerei- und Eiprodukte

Eigelb	1.085 mg
Ei	373 mg
Butter	215 mg
Schlagsahne	137 mg
Frischkäse	110 mg
Emmentaler	108 mg

Fisch

Cavier	588 mg
Fischöl	521 mg
Oyster	206 mg
Hummer	200 mg
Shrimps	125 mg

