

| Lebensmittel                         | Cholesterin-Gehalt<br>(in g/100g) | Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren<br>(in g/100g) |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Aal Geräuchert                       | 0,149                             | 22,748   |
| Brathering Abgetropft Konserve       | 0,069                             | 7,714  |
| Fischfilet gebraten                  | 0,061                             | 2,657  |
| Fischfilet Gegrillt                  | 0,054                             | 4,170  |
| Fischfilet paniert                   | 0,065                             | 5,263  |
| Fischstäbchen                        | 0,067                             | 7,827  |
| Forelle Geräuchert                   | 0,059                             | 2,273  |
| Forellenfilets gebraten              | 0,071                             | 3,961  |
| Heilbutt gegrillt                    | 0,043                             | 8,329  |
| Heringsfilet gegrillt                | 0,103                             | 15,045   |
| Heringsfilet Matjesart               | 0,099                             | 11,391   |
| Heringsalat mit rote Bete und Äpfeln | 0,041                             | 9,790  |
| Heringsalat mit Sahnesosse           | 0,059                             | 13,985   |
| Hummer Gegart                        | 0,1                               | 0,361  |
| Kabeljau gebraten                    | 0,06                              | 0,274  |
| Kabeljau paniert gebraten            | 0,101                             | 5,774  |
| Lachs geräuchert                     | 0,07                              | 7,294  |
| Lachsfilets gebraten                 | 0,044                             | 7,005  |
| Languste Frisch                      | 0,14                              | 0,581  |
| Makrele gegrillt                     | 0,097                             | 9,160  |
| Makrele geräuchert                   | 0,064                             | 15,669   |
| Riesengarnelen Gegrillt              | 0,168                             | 3,895  |
| Riesenscampi gegrillt                | 0,17                              | 4,731  |
| Rotbarsch gebraten                   | 0,05                              | 2,105  |
| Scholle gebraten                     | 0,05                              | 1,136  |
| Seezunge Gegrillt                    | 0,057                             | 2,442  |
| Thunfisch gegrillt                   | 0,074                             | 11,500   |
| Thunfisch Konserve in Öl             | 0,055                             | 25,668   |
| Tintenfisch gebraten                 | 0,155                             | 6,021  |
| Zander gebraten                      | 0,086                             | 0,309  |