

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