

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
Brathähnchen (Flügel) gegrillt	0,086	12,469
Brathähnchen (mit Haut) gegart	0,129	8,598
Brathähnchen (ohne Haut) gegrillt	0,077	4,352
Brathähnchen Brustfilet gebraten	0,074	0,621
Brathähnchen Brustfilet mariniert gegrillt	0,059	1,797
Brathähnchen gegart	0,129	8,596
Brathähnchen Innereien gegart	0,537	2,933
Brathähnchen-Schenkel gegrillt	0,096	8,525
Ente (mit Haut) gegart	0,055	7,044
Fleisch Pferd gegart	0,065	3,231
Fleisch Reh frisch	0,06	1,148
Fleisch Reh gegart	0,076	1,367
Fleisch Wildschwein gebraten	0,077	3,204
Fleisch Ziege gegart	0,087	8,467
Fleischsalat	0,114	27,573
Grillsteak	0,086	3,928
Hackbraten mit Sosse	0,063	11,386
Hähnchen gegrillt	0,07	9,218
Hähnchenbrust paniert gebraten	0,121	6,649
Hähnchenbrustfilets gebraten	0,072	0,753
Kalb Innereien gegart	0,348	2,628
Kalbskotelett gegrillt mit Basilikumbutter	0,087	17,241
Kalbsleber gebraten	0,266	3,492
Leberkäse gebraten	0,074	22,224
Putenbrust gebraten	0,025	1,454
Puten-Schenkel gegart	0,088	8,412
Rind Bratenfleisch gegart	0,063	4,305
Rind Hackfleisch frisch	0,058	12,720
Rind Hackfleisch gegart	0,061	11,404
Rind Innereien gegart	0,342	2,214
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	0,06	15,164
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	0,063	13,663
Rinder-Hirn gegart	1,984	5,305
Rinderleber gebraten	0,367	5,115
Rinder-Steak mager gegart	0,072	3,573
Rinder-Steak mittelfett gegart	0,073	5,244
Schaf Innereien gegart	0,368	1,975
Schaf Keule Mittelfett gegart	0,083	13,604
Schaf Lende mager gegart	0,083	3,502
Schafs-Hirn gegart	2,179	5,005
Schwein Bratenfleisch Mittelfett) gegart	0,086	10,676
Schwein Hackfleisch gegart	0,067	17,089
Schwein Innereien gegart	0,331	2,083
Schweine-Filet gegart	0,087	1,965
Schweinegrillschnitten	0,067	10,299
Schweine-Gulasch gegart	0,086	8,599
Schweine-Hirn gegart	1,983	4,956
Schweinekotelett Gebraten	0,073	9,699

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
Schweineschnitzel gebraten	0,121	9,341
Schweine-Schnitzel gegart	0,087	1,866
Schweineschnitzel paniert gebraten	0,104	7,908
Schweine-Steak gegart	0,074	5,037
Suppenhuhn mit Haut gegart	0,106	16,294