

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
Schafs-Hirn gegart	2,179	5,005
Rinder-Hirn gegart	1,984	5,305
Schweine-Hirn gegart	1,983	4,956
Brathähnchen Innereien gegart	0,537	2,933
Schaf Innereien gegart	0,368	1,975
Rinderleber gebraten	0,367	5,115
Kalb Innereien gegart	0,348	2,628
Rind Innereien gegart	0,342	2,214
Schwein Innereien gegart	0,331	2,083
Kalbsleber gebraten	0,266	3,492
Brathähnchen (mit Haut) gegart	0,129	8,598
Brathähnchen gegart	0,129	8,596
Hähnchenbrust paniert gebraten	0,121	6,649
Schweineschnitzel gebraten	0,121	9,341
Fleischsalat	0,114	27,573
Suppenhuhn mit Haut gegart	0,106	16,294
Schweineschnitzel paniert gebraten	0,104	7,908
Brathähnchen-Schenkel gegrillt	0,096	8,525
Puten-Schenkel gegart	0,088	8,412
Fleisch Ziege gegart	0,087	8,467
Kalbskotelett gegrillt mit Basilikumbutter	0,087	17,241
Schweine-Filet gegart	0,087	1,965
Schweine-Schnitzel gegart	0,087	1,866
Brathähnchen (Flügel) gegrillt	0,086	12,469
Grillsteak	0,086	3,928
Schwein Bratenfleisch Mittelfett) gegart	0,086	10,676
Schweine-Gulasch gegart	0,086	8,599
Schaf Keule Mittelfett gegart	0,083	13,604
Schaf Lende mager gegart	0,083	3,502
Brathähnchen (ohne Haut) gegrillt	0,077	4,352
Fleisch Wildschwein gebraten	0,077	3,204
Fleisch Reh gegart	0,076	1,367
Brathähnchen Brustfilet gebraten	0,074	0,621
Leberkäse gebraten	0,074	22,224
Schweine-Steak gegart	0,074	5,037
Rinder-Steak mittelfett gegart	0,073	5,244
Schweinekotelett Gebraten	0,073	9,699
Hähnchenbrustfilets gebraten	0,072	0,753
Rinder-Steak mager gegart	0,072	3,573
Hähnchen gegrillt	0,07	9,218
Schwein Hackfleisch gegart	0,067	17,089
Schweinegrillschnitten	0,067	10,299
Fleisch Pferd gegart	0,065	3,231
Hackbraten mit Sosse	0,063	11,386
Rind Bratenfleisch gegart	0,063	4,305
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	0,063	13,663
Rind Hackfleisch gegart	0,061	11,404
Fleisch Reh frisch	0,06	1,148

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	0,06	15,164
Brathähnchen Brustfilet mariniert gegrillt	0,059	1,797
Rind Hackfleisch frisch	0,058	12,720
Ente (mit Haut) gegart	0,055	7,044
Putenbrust gebraten	0,025	1,454