


Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
Aal Geräuchert	0,149	22,748
Backmargarine	0,007	66,996
Bergkäse Vollfettstufe	0,07	27,953
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
Brathering Abgetropft Konserve	0,069	7,714
Butter	0,221	78,118
Butter Halbfett	0,106	37,033
Buttermilch	0,003	0,465
Butterschmalz	0,34	92,711
Camembert	0,07	21,244
Camembert Doppelrahmstufe	0,093	30,935
Emmentaler	0,09	27,953
Ente (mit Haut) gegart	0,055	7,044
Feta	0,045	17,393
Fischfilet gebraten	0,061	2,657
Fischfilet Gegrillt	0,054	4,170
Fischfilet paniert	0,065	5,263
Fischstäbchen	0,067	7,827
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
Fleischwurst, Stadtwurst	0,05	23,751
Forelle Geräuchert	0,059	2,273
Forellenfilets gebraten	0,071	3,961
Frischkäse Ziegenmilch 40%	0,029	10,249
Frischkäse Ziegenmilch 45%	0,061	12,898
Frischkäse Ziegenmilch 20%	0,013	4,657
Gorgonzola	0,102	29,071
Gouda 45%	0,067	26,994
Gouda 50%	0,069	28,886
Grillsteak	0,086	3,928
Gurkensalat mit Joghurt	0,003	4,236
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
Heilbutt gegrillt	0,043	8,329
Heringsfilet gegrillt	0,103	15,045

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
Heringsfilet Matjesart	0,099	11,391
Heringssalat mit rote Bete und Äpfeln	0,041	9,790
Heringssalat mit Sahnesosse	0,059	13,985
Hirnwurst	0,904	21,670
Hühnerrei gebraten	0,421	9,466
Hummer Gegrart	0,1	0,361
Kabeljau gebraten	0,06	0,274
Kabeljau paniert gebraten	0,101	5,774
Kaffeesahne 10%	0,039	9,318
Kaffeesahne 30%	0,085	26,090
Kalb Innereien gegart	0,348	2,628
Kalbskotelett gegrillt mit Basilikumbutter	0,087	17,241
Kalbsleber gebraten	0,266	3,492
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	0,004	4,204
Knoblauchwurst	0,055	28,693
Kondensmilch 10%	0,038	9,318
Kondensmilch 10% Gezuckert	0,036	9,317
Kondensmilch 4%	0,016	3,727
Kräuterbutter	0,145	46,993
Kuhmilch entrahmt	0,002	0,093
Kuhmilch Fettarm	0,006	1,491
Kuhmilch teilentrahmt	0,006	1,491
Kuhmilch Vollfett Trinkmilch	0,013	3,262
Kuhmilch Vollfett Vorzugsmilch	0,014	3,541
Lachs geräuchert	0,07	7,294
Lachsfilets gebraten	0,044	7,005
Languste Frisch	0,14	0,581
Leberkäse gebraten	0,074	22,224
Leberwurst Fein	0,16	27,110
Lyoner Wurst	0,067	22,610
Magermilchpulver	0,003	0,838
Makrele gegrillt	0,097	9,160
Makrele geräuchert	0,064	15,669
Margarine Linolsäure <30%	0,115	74,644
Margarine Linolsäure 30-50%	0,007	74,186
Markenbutter	0,221	77,447
Milchreis mit Zucker und Zimt	0,011	3,012
Molke	0,002	0,000
Molkenpulver	0,004	0,000
Mozzarella 30%	0,065	10,416
Mozzarella 60%	0,072	21,355
Parmesan	0,082	32,426
Putenbrust gebraten	0,025	1,454
Puten-Schenkel gegart	0,088	8,412
Riesengarnelen Gegrillt	0,168	3,895
Riesenscampi gegrillt	0,17	4,731
Rind Bratenfleisch gegart	0,063	4,305
Rind Hackfleisch frisch	0,058	12,720

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
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
Rostbratwurst	0,066	27,456
Rotbarsch gebraten	0,05	2,105
Rührei	0,331	10,625
Salami	0,072	28,883
Sauerrahmbutter	0,221	78,118
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
Schafsmilch	0,011	5,088
Schlagsahne 30%	0,09	27,953
Schmelzkäse	0,085	28,326
Schmelzkäse Doppelrahmstufe	0,073	28,885
Schnittkäse	0,059	26,369
Schnittkäse Ziegenmilch 45%	0,072	25,295
Schnittkäse Ziegenmilch 50%	0,119	30,392
Schnittkäse Ziegenmilch 30%	0,016	5,591
Scholle gebraten	0,05	1,136
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
Schweineschmalz, -Fett	0,086	94,360
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
Seezunge Gegrillt	0,057	2,442
Suppenhuhn mit Haut gegart	0,106	16,294
Süßrahmbutter	0,226	75,534
Thunfisch gegrillt	0,074	11,500
Thunfisch Konserve in Öl	0,055	25,668
Tintenfisch gebraten	0,155	6,021
Vollmilchpulver	0,098	24,505
Weichkäse 70%	0,112	37,271
Weichkäse Ziegenmilch 50%	0,119	33,438

 www.lefug.de	Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und w- 6 Fettsäuren (in g/100g)
Weichkäse Ziegenmilch 45%		0,054	20,312
Weisswurst Münchener		0,058	22,096
Wiener Würstchen / Bockwurst		0,053	24,774
Zander gebraten		0,086	0,309
Ziegenmilch		0,011	3,925