

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
Hirnwurst	0,904	21,670
Brathähnchen Innereien gegart	0,537	2,933
Hühnerlei gebraten	0,421	9,466
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
Butterschmalz	0,34	92,711
Rührei	0,331	10,625
Schwein Innereien gegart	0,331	2,083
Kalbsleber gebraten	0,266	3,492
Süßrahmbutter	0,226	75,534
Butter	0,221	78,118
Markenbutter	0,221	77,447
Sauerrahmbutter	0,221	78,118
Riesenscampi gegrillt	0,17	4,731
Riesengarnelen Gegrillt	0,168	3,895
Leberwurst Fein	0,16	27,110
Tintenfisch gebraten	0,155	6,021
Aal Geräuchert	0,149	22,748
Kräuterbutter	0,145	46,993
Languste Frisch	0,14	0,581
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
Schnittkäse Ziegenmilch 50%	0,119	30,392
Weichkäse Ziegenmilch 50%	0,119	33,438
Margarine Linolsäure <30%	0,115	74,644
Fleischsalat	0,114	27,573
Weichkäse 70%	0,112	37,271
Butter Halbfett	0,106	37,033
Suppenhuhn mit Haut gegart	0,106	16,294
Schweineschnitzel paniert gebraten	0,104	7,908
Heringsfilet gegrillt	0,103	15,045
Gorgonzola	0,102	29,071
Kabeljau paniert gebraten	0,101	5,774
Hummer Gegart	0,1	0,361
Heringsfilet Matjesart	0,099	11,391
Vollmilchpulver	0,098	24,505
Makrele gegrillt	0,097	9,160
Brathähnchen-Schenkel gegrillt	0,096	8,525
Camembert Doppelrahmstufe	0,093	30,935
Emmentaler	0,09	27,953
Schlagsahne 30%	0,09	27,953

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
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
Schweineschmalz, -Fett	0,086	94,360
Zander gebraten	0,086	0,309
Kaffeesahne 30%	0,085	26,090
Schmelzkäse	0,085	28,326
Schaf Keule Mittelfett gegart	0,083	13,604
Schaf Lende mager gegart	0,083	3,502
Parmesan	0,082	32,426
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
Thunfisch gegrillt	0,074	11,500
Rinder-Steak mittelfett gegart	0,073	5,244
Schmelzkäse Doppelrahmstufe	0,073	28,885
Schweinekotelett Gebraten	0,073	9,699
Hähnchenbrustfilets gebraten	0,072	0,753
Mozzarella 60%	0,072	21,355
Rinder-Steak mager gegart	0,072	3,573
Salami	0,072	28,883
Schnittkäse Ziegenmilch 45%	0,072	25,295
Forellenfilets gebraten	0,071	3,961
Bergkäse Vollfettstufe	0,07	27,953
Camembert	0,07	21,244
Hähnchen gegrillt	0,07	9,218
Lachs geräuchert	0,07	7,294
Brathering Abgetropft Konserve	0,069	7,714
Gouda 50%	0,069	28,886
Fischstäbchen	0,067	7,827
Gouda 45%	0,067	26,994
Lyoner Wurst	0,067	22,610
Schwein Hackfleisch gegart	0,067	17,089
Schweinegrillschnitten	0,067	10,299
Rostbratwurst	0,066	27,456
Fischfilet paniert	0,065	5,263
Fleisch Pferd gegart	0,065	3,231
Mozzarella 30%	0,065	10,416
Makrele geräuchert	0,064	15,669

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω-6 Fettsäuren (in g/100g)
Hackbraten mit Sosse	0,063	11,386
Rind Bratenfleisch gegart	0,063	4,305
Rind/Schwein Hackfleisch gegart	0,063	13,663
Fischfilet gebraten	0,061	2,657
Frischkäse Ziegenmilch 45%	0,061	12,898
Rind Hackfleisch gegart	0,061	11,404
Fleisch Reh frisch	0,06	1,148
Kabeljau gebraten	0,06	0,274
Rind/Schwein Hackfleisch frisch	0,06	15,164
Brathähnchen Brustfilet mariniert gegrillt	0,059	1,797
Forelle Geräuchert	0,059	2,273
Heringssalat mit Sahnesosse	0,059	13,985
Schnittkäse	0,059	26,369
Rind Hackfleisch frisch	0,058	12,720
Weisswurst Münchener	0,058	22,096
Seezunge Gegrillt	0,057	2,442
Ente (mit Haut) gegart	0,055	7,044
Knoblauchwurst	0,055	28,693
Thunfisch Konserve in Öl	0,055	25,668
Fischfilet Gegrillt	0,054	4,170
Weichkäse Ziegenmilch 45%	0,054	20,312
Wiener Würstchen / Bockwurst	0,053	24,774
Fleischwurst, Stadtwurst	0,05	23,751
Rotbarsch gebraten	0,05	2,105
Scholle gebraten	0,05	1,136
Feta	0,045	17,393
Lachsfilets gebraten	0,044	7,005
Heilbutt gegrillt	0,043	8,329
Heringssalat mit rote Bete und Äpfeln	0,041	9,790
Kaffeesahne 10%	0,039	9,318
Kondensmilch 10%	0,038	9,318
Kondensmilch 10% Gezuckert	0,036	9,317
Frischkäse Ziegenmilch 40%	0,029	10,249
Putenbrust gebraten	0,025	1,454
Kondensmilch 4%	0,016	3,727
Schnittkäse Ziegenmilch 30%	0,016	5,591
Kuhmilch Vollfett Vorzugsmilch	0,014	3,541
Frischkäse Ziegenmilch 20%	0,013	4,657
Kuhmilch Vollfett Trinkmilch	0,013	3,262
Milchreis mit Zucker und Zimt	0,011	3,012
Schafsmilch	0,011	5,088
Ziegenmilch	0,011	3,925
Backmargarine	0,007	66,996
Margarine Linolsäure 30-50%	0,007	74,186
Kuhmilch Fettarm	0,006	1,491
Kuhmilch teilentrahmt	0,006	1,491
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	0,004	4,204
Molkenpulver	0,004	0,000

Lebensmittel	Cholesterin-Gehalt (in g/100g)	Gesättigte, Einfache und ω- 6 Fettsäuren (in g/100g)
Buttermilch	0,003	0,465
Gurkensalat mit Jogurt	0,003	4,236
Magermilchpulver	0,003	0,838
Kuhmilch entrahmt	0,002	0,093
Molke	0,002	0,000