

Praktische Übersicht: So können Sie Cholesterin sparen.

Lebensmittelgruppen	😊😊😊	😊😊	😞
Geflügel	Entenbrust, Huhn, Pute (ohne Haut)	Geflügelwurst	Gans, Ente
Meeresfrüchte, Fisch, Seefisch	Forelle, Pangasius, magere Fischarten (Kabeljau, Scholle, Seelachs, Zander, Heilbutt), Fischfilet	Calamares gegrillt, Scampi, Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele	Calamares frittiert, Fischkonserven, Sardellen, Forellenfilet, Muscheln, Krabben, Hummer, Fischstäbchen, Tintenfisch, Aal
Fette, Öle, Nüsse	Mandeln, Cashews, Walnüsse, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Distelöl, Diätmargarine	Pistazien, Macadamias, Haselnüsse, Leinöl	Erdnüsse, alle übrigen Nussarten, Kokos, Tafelöl, Speiseöl, Mayonnaise, Remoulade, Butter, Schmalz, „Plattenfett“, Margarine mit „z. T. gehärteten Fetten“
Süßwaren, Zucker, Eis	Saure Drops, Husten- und Malzbonbons, Süßstoff, Sorbet, Geleespeisen	Pudding aus fettarmer Milch, Frucht pudding	Schokolade, Nougat, Marzipan, Pralinen, Eiscreme, Cremespeisen aus Vollmilch oder Sahne
Brot aufstrich süß und herzhaft	Vegetarischer Aufstrich bis 15 g Fett/100 g, Fruchtaufstrich, Marmelade	Honig, Sirup, Gelee, Nussmus	Erdnussbutter, Schoko- oder Nusscreme
Fertiggerichte	Gemüsegerichte, Fischgerichte	Smoothie, Hackfleischbällchen, -steaks	Pizza, Pommes, Bratwurst, Backfisch, alles panierte

Praktische Übersicht: So können Sie Cholesterin sparen.

Lebensmittelgruppen	😊😊😊	😊😊	😞
Getränke	Wasser, Mineralwasser, Tee, Kaffee (gefiltert), Malzkaffee	Obst- und Gemüsesäfte	Malzbier, zuckerhaltige Limonade, Cola, Kakaogetränke, Alkoholika, ungefilterter Kaffee, Irish Coffee
Gemüse, Obst, Salate	Alle Obst- und Gemüsesorten (oft als Rohkost oder Salat), Salate, Hülsenfrüchte	Tiefkühlgemüsemischungen mit Soßen, Trockenobst, Avocados, Oliven	TK-Obst gezuckert, Gemüsekonserven, Fertigdressings
Brot, Getreide, Beilagen inkl. Kartoffeln	Bulgur, Couscous, Vollkornprodukte, dunkles Brot, Naturreis, Hartweizennudeln, alle Getreidesorten, Salz-, Pell- und Blechkartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße	Weißbrot, Brötchen, fettarmes Hefengebäck	Blätterteig, Kuchen, Eiernudeln, Biskuit, Krapfen, Creme- und Sahnetorten, Salz- und Käsegebäck, frittierte Kartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Chips
Milch, Käse, Eier	Magermilch, fettarme Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch), Magerquark, Hüttenkäse, Eiklar	Fettarme Milch, Joghurt (3,5 %), saure Sahne (10 %), Käsesorten bis 30 % Fett i. Tr.	Vollmilch, Sahnequark, Sahne, Eigelb, Crème fraîche, Käsesorten über 40 % Fett i. Tr., Rührei, Spiegelei, Omelette
Fleisch, Wurst	Filet, mageres Lamm-, Kalb- und Rindfleisch, Roastbeef, Putenschinken, Schinken ohne Fettrand, Sülze	Schweine-, Rind-, Kalb- und Lammfleisch, Wild, Tatar	Schweine-, Lammhack, Innereien (Herz, Leber, Nieren), fette Fleisch- und Wurstsorten, Hackfleisch, Konserven, Speck