

Lebensmittel für eine cholesterinarme Ernährung

Kategorie	Freie Fahrt, bevorzugen Sie diese Produkte.	Vorsicht, nur in Maßen.	Stopp, überlegen Sie, ob es wirklich sein muss. Genießen Sie die Lebensmittel nur ausnahmsweise.
Getreide	Vollkornbrot, Haferflocken, Hirse, Buchweizen, Vollkornreis	Weißbrot, heller Reis, Weizennudeln, Cornflakes	Backwaren, Muffins, Pasteten, Croissants, eihaltige Teigwaren
Gemüse	Rohes und gekochtes Gemüse	Kartoffeln	Gemüse in Butter oder Sahne zubereitet
Hülsenfrüchte	Linsen, Bohnen, Saubohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Tofu, Tempeh		
Obst	Frische oder gefrorene Früchte	Trockenfrüchte, Gelee, Marmelade, Obstkonserven, Sorbets, Wassereis, Fruchtsaft	
Süßigkeiten		Zucker, Honig, Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe	Kuchen, Eiscreme, Schokolade
Milchprodukte und Eier	Fettarme Milch und Joghurt (1,5 %), Magermilch, Kefir, Buttermilch, Magerquark, Molke	Fettarmer Käse bis zu 30 % Fett in Trockenmasse, Eier bis zu 2/Woche	Käse über 40 % Fett in Trockenmasse, Sahne, Vollmilch, Joghurt

Fleisch und Fisch	Fisch (egal, ob mager oder fettig wegen der guten Omega-3-Fettsäuren), Geflügel ohne Haut, Wild, fettarmer Schinken, Geflügelwurst, Rind- und Kalbfleischsülze	Meeresfrüchte, paniierter Fisch, mageres Rind-, Lamm-, Schweine- oder Kalbfleisch	Krusten- und Schalentiere, Würstchen, Salami, Speck, Spareribs, Innereien, Leberkäse und -wurst
Fette und Soßen	Essig, Senf, fettfreie Soßen	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Margarine, Salatsoßen, Mayonnaise, Ketchup	Transfette und gehärtete Margarine, Palm- und Kokosnussöl, Butter, Schmalz, Schinkenspeck
Nüsse/Saaten		Alle ungesalzen Nüsse (außer Kokosnuss)	Kokosnuss