Cholesteringehalt verschiedener tierischer Lebensmittel pro 100 g

Leberkäse	435 mg
Hühnerei	396 mg
Butterschmalz	340 mg
Schweineleber	340 mg
Echter Kaviar	300 mg
Butter	240 mg
Majonnaise, 80 % Fett	240 mg
Geräucherter Aal	160 mg
Shrimps/Garnelen	145 mg
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	86 mg
Schlagsahne, 30 % Fett	84 mg
Salami	83 mg
Huhn mit Haut	81 mg
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	74 mg
Camembert, 55 % Fett i. Tr.	74 mg
Schweinefleisch	73 mg
Rindfleisch	70 mg
Saure Sahne	70 mg
Lachs, geräuchert	60 mg
Speisequark, 40 % Fett i. Tr.	30 mg
Kuhmilch, 3,5 % Fett	9 mg
Margarine	7 mg
Magerquark	1 mg