

Die Cholesterinampel

Backwaren, Nährmittel:	Vollkornprodukte, dunkles Brot, Naturreis, Hartweizennudeln, alle Getreidesorten
Kartoffeln:	Salz – Pell – Blechkartoffeln, Kartoffelpüree und –kl��e , Gnocchi
Obst, Gemüse, Salat:	Alle Obst – und Gemüsesorten, Salate, Hülsenfrüchte, Pilze
Fleisch, Wurst:	Filet, mageres Lamm - , Kalb – und Rindfleisch, magerer Schinken, Pute, Huhn (o. Haut)
Fisch:	Kabeljau, Scholle, Seelachs, Zander, Heilbutt, Barsch, Forelle, Thunfisch
Milch, Käse, Eier:	fettarme Milchprodukte 1,5% (Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch) Magerquark, Hüttenkäse, Mozzarella, Käsesorten 10% Fett, Eiklar
Fette, Öle:	Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, Diätmargarine, Oliven�lmargarine, Omega – 3 – Margarine
Getränke:	Mineralwasser, ungesüßten Tee & Kaffee, Obst – und Gemüsesäfte, Cola light, zero
Backwaren, Nährmittel:	We��brot, Brötchen, fettarmes Hefegebäck, Mürbeteig, Waffeln
Obst, Gemüse, Salat:	Trockenobst, Avocados, Oliven
Fleisch, Wurst:	Schweine - , Lamm -, Kalbfleisch, Salami, Wild
Fisch:	Hering, Makrele, Sardelle, Scampi, Matjes
Milch, Käse, Eier:	Milchprodukte 3,5% (Milch, Joghurt), saure Sahne, Käsesorten bis 30% Fett, Quark 10% 1 – 2 Eier pro Woche
Fette, Öle:	Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Margarine
Getränke:	Cappuccino, Sportgetränke, alkoholfreies Bier
Brotaufstriche:	Konfitüre , Marmelade light,
Backwaren, Nährmittel:	Bl�ttert�ig, Biskuit, Kuchen , Eiernudeln, Creme – und Sahnetorten, Salz – und Käsegebäck
Kartoffeln:	Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Chips
Obst, Gemüse, Salat:	Gemüse – und Obstkonserven, Fertigdressings
Fleisch, Wurst:	Ente, Gans, Innereien, Blutwurst, Speck, Leberwurst, Aufschnittwurst, Wiener Würste
Fisch:	Muscheln, Aal, Tintenfisch, Fischstäbchen, Auster, Garnele, Krabben
Milch, Käse, Eier:	Sahnequark, Sahne, Creme fraiche, Kaffeesahne, Käsesorten über 40% Fett, Mascarpone, Gorgonzola, Camembert, Rührei, Omelette, > 3 Eier pro Woche
Fette, Öle:	Butter, Schmalz, Backmargarine, Palmkernfett, Kokosfett, Palmöl, Mayonnaise, Speiseöl
Getränke:	zuckerhaltige Limonade, Cola, Fruchtnektar, gezuckerten Tee & Kaffee, Alkoholika, Energiedrinks, Instant – Tee, - Kaffee, Kakaogetränke
Brotaufstriche:	Honig, Schoko – und Nusscreme, Marmelade, Gelee