

Содержание холестерина в продуктах

Продукты	Холестерин, мг на 100 г продукта
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко сырое коровье стерилизованное	10
Молоко козье сырое	30
Творог нежирный	40
Творог жирный	60
Сливки:	
10% жирности	30
20% жирности	80
Сметана, 30% жирности	130
Кефир жирный	10
Молоко сгущеное с сахаром	30
СЫРЫ	
Голландский	510
Костромской	1 550
Литовский	280
Российский плавленый	1 040
Российский	1 130
Масло сливочное «крестьянское»	180
Мороженое сливочное	50

Продукты	Холестерин, мг на 100 г продукта
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко сырое коровье стерилизованное	10
Маргарин	следы
Майонез столовый	100
Масло топленое	следы
Мясо	
Говядина, 1 категория	80
Телятина	100
Баранина	70
Свинина мясная	70
Мясо кролика	40
Жир говяжий	110
Жир свиной, бараний	100
СУБПРОДУКТЫ ГОВЯЖЬИ	
Печень	270
Почки	300
Сердце	140
Язык	150
СУБПРОДУКТЫ СВИНЫЕ	
Мозги	2 000
Печень	130
Почки	200
Сердце	120
Язык	50

Продукты	Холестерин, мг на 100 г продукта
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко сырое коровье стерилизованное	10
КОЛБАСЫ ВАРЕННЫЕ	
Диетическая, диабетическая, любительская, столовая	40
Русская	50
Сосиски столичные	40
Колбасы сырокопченые, сервелат	70
Птица	
Кура, 1 категория	80
Бройлеры	70
Гусь, 1 категория	110
Индейка, 1 категория	210
Утка, , 1 категория	60
Яйцо куриное	570
Яичный порошок	2 050
Яйцо перепелиное	600
РЫБА И ПРОДУКТЫ МОРЯ	
Камбала	58
Карп	55
Минтай	50
Севрюга	80
Осетр	80
Сельдь тихоокеанская жирная	80
Скумбрия атлантическая	70

Продукты	Холестерин, мг на 100 г продукта
----------	----------------------------------

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко сырое коровье стерилизованное	10
Ставрида	70
Треска	40
Хек	70
Палтус	80
Горбуша	60
Лосось (семга)	70
Тунец	38
Щука	62
Угорь	140
Икра Кеты	310
Икра осетровая	300
Краб (мясо)	70
Креветки дальневосточные (мясо)	160
Кальмар	85
Мидии	40
Устрицы	50