

Patienteninfo Cholesterinarme Ernährung

<u>Lebensmittel</u>	<u>geeignet</u>	<u>ungeeignet</u>
Öle/Fette	Oliven-, Raps-, Maiskeim-Sonnenblumen-, Distelöl Margarine mit viel unges. Fettsäuren,	Butter, Schweineschmalz, Kokosfett, Palmfett,
Fleisch	Kalbfleisch, mageres Rinder-Schweinefleisch, Wild, Geflügel ohne Haut,	Gans, Ente, fettreiches Fleisch, Speck, Innereien, Gyros,
Wurst	Fettgehalt < 20 - 25 %, roher, gekochter Schinken, Geflügel-, Aspikaufschnitt, Corned beef, Tatar,	Salami, Mettwurst, Leberwurst, Bratwurst, Schmierwurst,
Fisch	Dorsch, Heilbutt, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Scholle, Steinbutt, Forelle, Zander, Hecht, Flunder, Rotbarsch,	panierter Fisch, Aal, Kaviar, Tintenfisch,
Milchprodukte	Milchprod. bis 1,5 % Fett, Magerquark, fettarmer Käse,	Milchprod. mit 3,5 % Fett, Sahne, Crème fraiche, Streichkäse,
Eier	Eiweiß	Eidotter
Getreideprodukte	Vollkornprodukte (Reis, Mehl, Teigwaren), Hafer, Mais, Hirse,	fetthaltige Feinbrote z.B. Croissants, Buttertoast, eihaltige Teigwaren,
Backwaren	Backwaren aus Hefe- oder Quark-Öl-Teig	Backwaren aus Mürbe-, Biskuit-, Rühr-, Blätter-, Brandteig, Salz- und Käsegebäck,
Gemüse	alle Gemüsesorten, Rohkost,	
Obst	Frischobst, tiefgefrorenes Obst, ungezuckertes Obstkompott,	
Kartoffel	gekocht, Püree, Knödel ohne Ei,	gebratene, frittierte Kartoffelprodukte,
Nüsse	(in Maßen)	Kokosnüsse,
Süßspeisen	in Maßen: Fruchteis, Marmelade, Fruchtgummis,	Nuss-Nougat-Creme, Schokolade, Pralinen, Marzipan, Sahneeis,
Getränke	Tee, Mineralwasser, Gemüse-Saft, Filterkaffee,	Trinkschokolade, ungefilterter Kaffee,
Fertiggerichte		z.B. Pizza
Sonstiges	Kräuter, Gewürze, Senf, Essig,	Mayonnaise, Remoulade, fette Soßen,