

CONTENIDO DE COLESTEROL DE ALGUNOS ALIMENTOS

| <i>ALIMENTO (100G)</i> | <i>COLESTEROL (MG)</i> |
|--------------------------------|--------------------------|
| Sesos | 2000 |
| Hígado (ave, ternera,etc.....) | 300-500 |
| Huevo | 300-400 |
| Mantequilla | 250 |
| Calamar, sepia, pulpo | 200 |
| Productos de bollería | 50-200 |
| Crustáceos | 150 |
| Sebo | 100 |
| Moluscos | 50-100 |
| Embutidos | 50-100 |
| Quesos | 25-100 |
| Carnes magras | 70-90 |
| Pescado azul | 70-90 |
| Leche entera | 15 |

