

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

