

OBSAH CELKOVÝCH LIPIDOV A CHOLESTEROLU VO VYBRANÝCH POTRAVINÁCH*

POTRAVINA 100 g jedlého podielu	LIPIDY [g]	CHOLESTEROL [g]	CSI	POTRAVINA 100 g jedlého podielu	LIPIDY [g]	CHOLESTEROL [g]	CSI
Bravčové chudé	17.7	0.071	9.7	Zubáč obyčajný - biely sval	2.1	0.300	15.7
Bravčové tukové väzivo	91.0	0.085	35.9	Makrela obyčajná	10.9	0.062	6.2
Hovädzie chudé	5.9	0.080	7.4	Sardinka	11.0	0.100	6.3
Hovädzie stredne tučné	17.1	0.120	15.9	Sleď obyčajný	12.6	0.220	13.9
Tefacia svalovina	1.3	0.070	3.8	Šprota obyčajná	8.4	0.044	4.3
Baranie výsekové	20.3	0.080	19.3	Treska obyčajná	0.4	0.043	2.3
Bravčová pečeň	4.8	0.340	18.4	Tuniak obyčajný	8.4	0.038	3.6
Bravčové ľadviny	4.5	0.410	22.9	Kalamár	1.7	0.225	11.8
Hovädzia pečeň	3.9	0.270	15.2	Krevety	1.4	0.138	7.0
Hovädzie ľadviny	6.5	0.400	43.7	Slávka jedlá	1.3	0.126	6.9
Bravčová klobása	25.9	0.060	12.4	Kaviár	15.5	0.300	15.8
Čingovská saláma	37.5	0.136	19.6	Losos údený	9.1	0.070	4.3
Inovecká saláma	37.5	0.067	16.3	Makrela údená	15.0	0.075	6.3
Lovecká saláma	37.2	0.106	17.8	Sardinky v oleji	18.7	0.080	9.4
Malokarpatská saláma	51.4	0.119	24.6	Tuniak v oleji	19.4	0.100	10.2
Nitran	40.8	0.102	16.4	Slepačí žltok	32.1	1.636	92.3
Pečeňová saláma	32.9	0.157	18.8	Slepačie vajce	11.7	0.438	25.5
Šunková saláma	13.6	0.064	10.3	Majonéza	86.0	0.075	31.0
Párky	24.5	0.077	14.1	Jogurt biely plnotučný	3.6	0.011	2.7
Kabanos	26.3	0.062	14.8	Maslo čerstvé	82.6	0.120	50.6
Špekačky	29.3	0.058	13.2	Mlieko plnotučné	3.4	0.006	2.4
Moravské údené	19.8	0.097	13.3	Smotana 33 % (šľahačka)	33.7	0.109	23.8
Šunka dusená	10.0	0.052	5.1	Tvaroh mäkký - polotučný	5.1	0.017	3.9
Domáce jaternice	18.5	0.101	20.1	Nanuková torta	12.1	0.018	23.3
Jemná sekaná	28.0	0.076	14.6	Eidam - 40 % tuku v sušine	23.4	0.071	18.1
Tlačienka mäsová svetlá	27.1	0.229	25.9	Ementál - 45 % tuku v sušine	29.7	0.092	22.6
Lunchmeat	26.6	0.060	13.3	Gouda - 45 % tuku v sušine	29.2	0.114	24.0
Pečeňová paštéta	34.8	0.122	45.3	Hermelín - 45 % tuku v sušine.	22.3	0.057	9.6
Údená slanina bez kože	91.6	0.068	35.7	Topený syr - premier	32.0	0.088	
Husacie mäso	34.3	0.072	14.2	Olej olivový	99.5	< 0.001	16.1
Kačacie mäso	29.8	0.106	8.2	Olej repkový	81.4	0.003	5.9
Kuracie mäso	9.3	0.057	5.9	Olej slnečnicový	99.7	< 0.001	11.8
Kuracie mäso s kožou	17.7	0.099	10.9	Tuk pokrmový Hera	82.6	< 0.001	16.0
Slepačie mäso	15.4	0.059	9.7	Tuk pokrmový Perla	84.1	< 0.001	81.9
Morčacie mäso	8.3	0.074	5.2	Tuk pokrmový Smeta	80.2	0.046	19.6
Husacia pečeň	11.9	0.370	20.7	Tuk margarín stolový	78.8	0.049	28.9
Kačacia pečeň	7.2	0.260	17.0	Bravčová masť topená	99.5	0.090	48.7
Kapor obyčajný	6.0	0.354	19.1	Bravčová slanina surová	84.4	0.079	40.6
Ostriež obyčajný	1.6	0.072	3.9	Hovädzí loj topený	96.7	0.094	60.7
Pstruh	4.2	0.222	11.7	Husací tuk surový	91.5	0.045	29.9
Štuka obyčajná	0.8	0.063	3.3	Kačací tuk surový	82.9	0.080	34.0

CSI - Cholesterol/saturated fat index. Čím nižšia je hodnota CSI, tým je potravinu "zdravšia".