

Obsah celkových lipidů a cholesterolu ve vybraných potravinách

Potravina 100 g jedlého podílu	Lipidy (g)	Cholesterol (g)	CSI
Libové vepřové maso	17,7	0,071	9,7
Vepřové tukové vazivo	91,0	0,085	35,9
Libové hovězí maso	5,9	0,080	7,4
Středně tučné hovězí maso	17,1	0,120	15,9
Telecí svalovina	1,3	0,070	3,8
Vepřová játra	4,8	0,340	18,4
Vepřové ledvinky	4,5	0,410	22,9
Hovězí játra	3,9	0,270	15,2
Hovězí ledvinky	6,5	0,400	43,7
Vepřová klobása	25,9	0,060	12,4
Lovecký salám	37,2	0,106	17,8
Nítran	40,8	0,102	16,4
Játrový salám	32,9	0,157	18,8
Šunkový salám	13,6	0,064	10,3
Párky	24,5	0,077	14,1
Kabanos	26,3	0,062	14,8
Špekáčky	29,3	0,058	13,2
Moravské uzené	19,8	0,097	13,3
Šunka dušená	10,0	0,052	5,1
Domácí jitrnice	18,5	0,101	20,1
Jemná sekaná	28,0	0,076	14,6
Tlačenka masová světlá	27,1	0,229	25,9
Lančmít	26,6	0,060	13,3
Játrová paštika	34,8	0,122	45,3
Uzená slanina bez kůže	91,6	0,068	35,7
Husí maso	34,3	0,072	14,2
Kachní maso	29,8	0,106	8,2
Kuřecí maso	9,3	0,057	5,9
Kuřecí maso s kůží	17,7	0,099	10,9
Slepičí maso	15,4	0,059	9,7
Krůtí maso	8,3	0,074	5,2
Husí játra	11,9	0,370	20,7
Kachní játra	7,2	0,260	17,0
Kapr	6,0	0,354	19,1
Okoun	1,6	0,072	3,9
Pstruh	4,2	0,222	11,7
Štika	0,8	0,063	3,3

Potravina 100 g jedlého podílu	Lipidy (g)	Cholesterol (g)	CSI
Candát – bílý sval	2,1	0,300	15,7
Makrela	10,9	0,062	6,2
Sardinky	11,0	0,100	6,3
Sled'	12,6	0,220	13,9
Šproty	8,4	0,044	4,3
Treska	0,4	0,043	2,3
Tuňák	8,4	0,038	3,6
Kalamáry	1,7	0,225	11,8
Krevety	1,4	0,138	7,0
Slávka jedlá	1,3	0,126	6,9
Kaviár	15,5	0,300	15,8
Losos uzený	9,1	0,070	4,3
Makrela uzená	15,0	0,075	6,3
Sardinky v oleji	18,7	0,080	9,4
Tuňák v oleji	19,4	0,100	10,2
Slepičí žloutek	32,1	1,636	92,3
Slepičí vejce	11,7	0,438	25,5
Majonéza	86,0	0,075	31,0
Jogurt bílý plnotučný	3,6	0,011	2,7
Máslo čerstvé	82,6	0,120	50,6
Mléko plnotučné	3,4	0,006	2,4
Smetana 33 % (šlehačka)	33,7	0,109	23,8
Tvaroh měkký – polotučný	5,1	0,017	3,9
Nanukový dort	12,1	0,018	23,3
Eidam – 40 % tuku v sušině	23,4	0,071	18,1
Ementál – 45 % tuku v sušině	29,7	0,092	22,6
Gouda – 45 % tuku v sušině	29,2	0,114	24,0
Hermelín – 45 % tuku v sušině	22,3	0,057	9,6
Tavený sýr	32,0	0,088	
Olej olivový	99,5	< 0,001	6,1
Olej řepkový	81,4	0,003	5,9
Olej slunečnicový	99,7	< 0,001	11,8
Tuk pokrmový Hera	82,6	< 0,001	16,0
Tuk pokrmový Perla	84,1	< 0,001	81,9
Husí tuk	91,5	0,045	29,9
Kachní tuk	82,9	0,080	34,0

CSI – Cholesterol/saturated fat index. Čím nižší je hodnota CSI, tím je potravina „zdravější“.

Zdroj: NPPC - Národní ústav potravinářský - <http://www.vup.sk/index.php?mainID=1&navID=41#Obsah>