

drguilhermegemha.com.br

Top 10

ALIMENTOS COM MAIS COLESTEROL

drguilhermegemha.com.br

A cada porção de 100g

Top
#1

**Gema de ovo
de galinha**

cozida por 10 minutos



1272
mg

Top
#2

**Fígado
bovino**
grelhado



601
mg

Top
#3

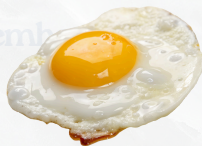
**Ovo de
codorna**
inteiro cru



568
mg

Top
#4

**Ovo de
galinha**
inteiro frito



516
mg

Fonte:

1. Tabela Brasileira de composição de alimentos, 4ª edição revisada e ampliada (TACO)

A cada porção de 100g

Top #5 Ovo de
galinha
inteiro cozido
por 10 minutos



397
mg

Top #6 Fígado
bovino
cru



393
mg

Top #7 Omelete
de queijo



384
mg

Top #8 Ovo de
galinha
inteiro cru



356
mg

Fonte:

1. Tabela Brasileira de composição de alimentos, 4ª edição revisada e ampliada (TACO)

A cada porção de 100g

Top #5 Fígado
de frango
cru



341
mg

Top #10 Sarapatel



315
mg

drguilhermegemha.com.br

Fonte:

1. Tabela Brasileira de composição de alimentos, 4ª edição revisada e ampliada (TACO)