

Rekomandimet dietike për uljen e Kolesterolit Total dhe LDL Kolesterolit

	Preferohet	Përdoret me sasi të moderuara	Përdoret ndonjëherë në sasi të kufizuara
Drithërat	Drithërat integrale	Buka e përpunuar, orizi, makaronat, biskota, drithërat prej misri	Pastat, kekë, tortat, brioshët
Perime	Të gjalla dhe të gat-uara	Patate	Të gatuar me gjalpë ose ajkë
Bathë	Të gjitha llojet	-	-
Frutat	Të freskëta ose të ngrira	Të thara, xhelatinë, reçel, në kanoçe, sorbeto, akullore me lëng frutash, lëng frutash	-
Ëmbëlsirat dhe ëmbëlsuesit	Ëmbëlsuesit pa kalori	Sukrozë, mjaltë, çokollatë, karamelë	Kekë, akullore, fruktozë, pije joalkoolike
Mish dhe peshk	Peshk me dhe pa yndyrë, mish shpendësh pa lëkurë	Pjesë pa yndyrë të mishit të lopës, qengjit, derrit, viçit, frutat e detit, gocat e detit	Salsiçe, sallam, proshutë, brinjë, hot dog, të brendshme
Bulmet dhe vezë	Qumësht dhe kos i skremuar	Qumësht me yndyrë të ulët, djathë me yndyrë të ulët, produkte të tjera të qumështit, vezë	Djathë i zakonshëm, ajkë, qumësht i paskremuar, kos
Yndyrnat për gatim dhe salca për sallatë	Uthull, mustardë, salca për sallatë pa yndyrë	Vaj ulliri, vajra bimorë jotropikalë, margarinë e butë, salcë për sallatë, majonezë, ketchup	Margarinë e ngurtë dhe yndyrnat trans (duhet të shmangen), vaji i arrës së kokosit dhe palmës, gjalpi, yndyra e proshutës së derrit, sallo derri
Frutat e thata/farat	-	Të gjitha, pa kripë (përveç arrës së kokosit)	Arrë kokosi
Procedura e gatimit	Pjekje në skarë, zierje, zjerje me avull	Kaurdisje, pjekje	Skuqje