Les Produits et le Cholestérol

Produits	Bon à x %	Mauvais à x %
abricots secs	100,00%	
Ail	100,00%	
Alcool		100%
Amande		95%
Aubergine	100,00%	
Avoine		90,00%
Banane	65,00%	
betterave rouge	100,00%	
beurre		65%
beurre végétal	60,00%	
Blé		90%
café noir		90%
carotte	100,00%	
Céleri	100,00%	
Cerise	95,00%	
Charcuterie		100%
Chocolat au lait		75%
Chocolat noir	100,00%	
Courette	100,00%	
Cranberry	90,00%	
Datte	100,00%	
Déshydratation		100%
Dinde		75%

Les Produits et le Cholestérol

Produits	Bon à x %	Mauvais à x %
Échalote	100,00%	
Figues	100,00%	
Figues sèches	100,00%	
Framboise	100,00%	
Gingembre		55%
Gluten	100,00%	
Goji	60,00%	
Graisse animales	100,00%	100%
Haricot sec	80,00%	
Haricot vert	90,00%	
Huile d'arachide		65%
Huile de coco		55%
Huile de colza	70,00%	
Huile de lin	100,00%	
Huile de noix de Fra	97,00%	
Huile de palme		75%
Huile de pépins de c	85,00%	
Huile de Sésame	97,00%	
Huile de tournesol	70,00%	
Huile d'olive	85,00%	
Légumes secs	75,00%	
Légumes verts	100,00%	
L'epautre	75,00%	

Les Produits et le Cholestérol

Produits	Bon à x %	Mauvais à x %
Maïs	100,00%	
Mandarine	60,00%	
Mangue		55%
Miel	100,00%	
Noix de cajou	55,00%	
Noix de France	95,00%	
Œufs de poule	60,00%	
Orange	100,00%	
Orge	80,00%	
Ouignons	100,00%	
Pain aux céréales	65,00%	
Pain blanc	90,00%	
Pain d orge	100,00%	
Pain de Riz	65,00%	
Pain de Sarazin	100,00%	
Pain de seigle	95,00%	
Pain d'épeautre	80,00%	
Petit épeautre	80,00%	
Petit pois	100,00%	
Poireau	100,00%	
Poireau	90,00%	
Poisson de mer	55,00%	
Poisson d'eau douce	90,00%	

Les Produits et le Cholestérol

Produits	Bon à x %	Mauvais à x %
Pomme	100,00%	
Pomme de terre	90,00%	
Poulet 100% naturel	90,00%	
Produits laitiers bovins		65%
Produits laitiers caprins		75%
Produits laitiers ovin	95,00%	
Prune	95,00%	
Quinoa	55,00%	
Radis noir	100,00%	
Raisin	75,00%	
Rapa dura	95,00%	
Sarazin	100,00%	
Seigle	95,00%	
Sel		100%
Sucre blanc	75,00%	
Tabac		100%
Thé noir		75%
Thé vert	100,00%	
Tomate	100,00%	