

**Τι πρέπει να αποφεύγεις για να μειωθεί η χοληστερόλη ορού:**

- Λιπαρά γαλακτοκομικά (γάλα και γιαούρτι) – παγωτό.
- Γλυκά που περιέχουν κρέμα γάλακτος πχ. τούρτα, παγωτό, μους, κτλ.
- Λιπαρά τυριά τύπου μπρι, καμαμπέρ, κεφαλοτύρι, γκούντα, μανούρι, χαλούμι, κτλ.
- Παχύ κρέας (χοιρινό, κατσίκι, αρνί, μπριζόλες).
- Συκώτι.
- Αλκοόλ.

**Τι πρέπει να καταναλώνεις για να μειωθεί η χοληστερόλη ορού:**

- Ψάρια, θαλασσινά, σαρδέλες, κτλ
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Φρούτα.
- Βρώμη και προϊόντα της.
- Δημητριακά, Ζυμαρικά και ψωμί ολικής άλεσης.