




Pinanggagalingan ng Kolesterol at Taba

Kolesterol (Limitahan ang mga Ito)	(Taba) Saturated/Trans Fat (Limitahan ang mga Ito)	Unsaturated Fat
<p>Karne</p> <p>Keso</p> <p>Pula ng Itlog</p> <p>Buong gatas</p> <p>Binawasan ng taba (2 %) gatas</p> <p>Sorbetes</p> <p>Mantikilya</p> <p>Mga karneng nasa loob ng katawan</p> <p>Hayop sa tubig na may matigas na balat</p>	<p>Karne </p> <p>Keso</p> <p>Pula ng Itlog</p> <p>Buong gatas</p> <p>Binawasan ng taba (2 %) gatas</p> <p>Sorbetes</p> <p>Kremang keso</p> <p>Maasim na krema</p> <p>Langis ng palmera</p> <p>Langis ng niyog</p> <p>Kakaw na mantikilya</p> <p>Hinodroheno o di-buong hinodroheno na langis ng gulay</p> <p>Poltri na may balat</p> <p>Margarina</p>	<p>Langis ng safflower</p> <p>Langis ng mirasol</p> <p>Langis ng mais</p> <p>Langis ng balatong</p> <p>Langis ng sesame</p> <p>Nugales</p> <p>Buto ng sesame</p> <p>----- Polyunsaturated</p> <p></p> <hr/> <p>Langis ng oliba</p> <p>Langis ng canola</p> <p>Langis ng mani</p> <p>Oliba</p> <p>Abokado</p> <p>Almond</p> <p>Mani</p> <p>Kasuy</p> <p>Pecan</p> <p>----- Monounsaturated (Piliin nang mas madalas)</p> <p></p>