

Produkty, które warto spożywać, aby obniżyć poziom złego cholesterolu.



RÓŻNORODNE
WARZYWA



RÓŻNORODNE
OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE
PEŁNOZIARNISTE
(SZCZEGÓLNIIE PŁATKI OWSIANE)



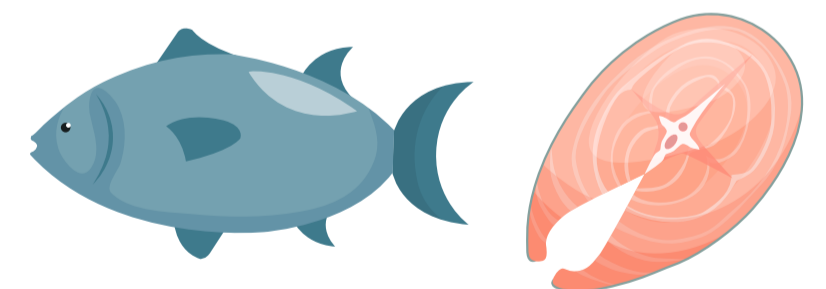
NASIONA ROŚLIN
STRĄCZKOWYCH



CHOLESTEROL



ORZECHY BEZ DODATKU
SOLI I CUKRU



TŁUSTE RYBY

Dodatkowo: sterole i stanole roślinne