

| | | | |
|----|----------------------------------|----|----------------------------------|
| 19 | Die 50 besten Cholesterin-Killer | 49 | Kefir |
| 20 | Orangen | 51 | Ballaststoffe |
| 21 | Brombeeren | 52 | Flohsamen |
| 22 | Äpfel | 53 | Guar |
| 23 | Artischocken | 54 | Lecithin |
| 24 | Soja | 56 | Einfach ungesättigte Fettsäuren |
| 25 | Roter Reis | 57 | Mehrfach ungesättigte Fettsäuren |
| 26 | Shiitake-Pilze | 58 | Omega-3-Fettsäuren |
| 27 | Knoblauch | 59 | L-Carnitin |
| 28 | Macadamianüsse | 60 | Phytosterine |
| 29 | Walnüsse | 61 | Probiotika |
| 30 | Erdnüsse | 63 | Antioxidanzien |
| 31 | Pistazien | 65 | Vitamin E |
| 32 | Mandeln | 67 | Niacin |
| 33 | Rapsöl | 68 | Chrom |
| 34 | Distelöl | 68 | Co-Enzym Q ₁₀ |
| 35 | Leinöl | 70 | Betaglucan |
| 36 | Sonnenblumenöl | 70 | Arginin |
| 39 | Olivenöl | 72 | Glycin |
| 40 | Kürbiskernöl | 73 | Zimt |
| 41 | Sesamöl | 74 | Kurkumin |
| 42 | Hafer | 75 | Gugulipid |
| 43 | Müsli | 75 | Körpergewicht |
| 44 | Hühnereier | 78 | Bewegung |
| 46 | Lachs | | |
| 47 | Makrelen | | |
| 48 | Brottrunk | 84 | Anhang |