

Michael Mosleys mat som gjorde hans kolesterol bättre:

- Havregryn 75 gram/dag
- Mandel
- Valnötter
- Pistagenötter
- Aubergine
- Okra
- Bönor
- Ärtor
- Specialmargarin som innehåller växtsterol, men detta kan jag inte rekommendera själv ;)
- Frukt
- Grönsaker
- Soya
- Lite rödvin

Livsmedel som han undvek helt:

- Rött kött, så adjö till köttfärs, biffar och bacon. Byt ut till magert kött (tex. kyckling och torsk)
- Räkor
- Ägg
- Smör
- Ost