



Wählen sie hochwertige,
pflanzliche Öle wie Rapsöl
oder Olivenöl für die
Zubereitung Ihrer Speisen!

FETTBEWUSST ESSEN - so gelingt es!

60 bis 80 g Fett pro Tag



4 Teelöffel Kochfett/Tag
und
1 Teelöffel Streichfett/Tag

Zum Kochen und für Salate:

- Olivenöl
- Rapsöl
- Erdnussöl
- Walnussöl

Zum Streichen:

- Butter
- hochwertige Margarine

Achtung vor versteckten
Fetten in:

- Wurst
- Käse
- Milch und Milchprodukte
- Schlagobers, Creme fraiche
- Fertiggerichten
- Aufstriche
- Knabbergebäck
- Teigwaren
- Mehlspeisen

Tipps für den Alltag

Auf die richtige Auswahl kommt es an!

- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle – vor allem Rapsöl, Olivenöl und Walnussöl.
- Verwenden Sie wenig tierische Fette wie z. B. Schmalz.
- Essen Sie regelmäßig Fisch – 1 bis 2-mal pro Woche.
- Essen Sie täglich eine ½ Handvoll Walnüsse – z. B. im Brot, über den Salat gestreut oder als Snack.
Sie enthalten wertvolle Omega 3 Fettsäuren, die Ihre Gefäße schützen.



Bei der Fettmenge sparen!

- Nehmen Sie ca. 4 Teelöffel hochwertiges Öl am Tag zum Kochen bzw. für den Salat.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie kochen, dünsten, braten, grillen.
- Wählen Sie fettarme Lebensmittel aus.
- Entschärfen Sie fettreiche Rezepte: verwenden Sie z. B. zum Verfeinern von Suppen Sauerrahm statt Creme fraiche. Für Dips, kalte Soßen, Dressings Joghurt statt Sauerrahm, gezogenen Strudelteig anstelle von Blätterteig.
- Sorgen Sie für ein günstiges Verhältnis von Gemüse, Salat, Fleisch und Beilagen auf dem Teller (siehe unten):

