

# Verbesserung der täglichen Fettsäurenbilanz durch mehr lebenswichtige Fettsäuren

Ersetzen Sie ...	Gesättigte Fettsäuren (g)	Lebenswichtige mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	% der empfohlenen täglichen Aufnahme mehrfach ungesättigter Fettsäuren	durch ...	Gesättigte Fettsäuren (g)	Lebenswichtige mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	% der empfohlenen täglichen Aufnahme mehrfach ungesättigter Fettsäuren
Schweinesteak, 125 g	4,8	1,5	10,7 %	Lachsfilet, 150 g	4,3	4,6	33,9 %
Wurstchen, 150 g	16	5	35,7 %	Putenfleisch, 125 g	6,2	6,3	45 %
Kabeljau, 100g	0,2	0,2	1,4 %	Hering, 100 g	1	3	21,4 %
Forelle, 100 g	0,6	0,8	5,7 %	Lachs, 100 g	2,9	4,7	33,6 %
French Dressing, 30 ml	1,0	3,0	21,4 %	Kräuterdressing mit Maiskeimöl, 30 ml	1,7	8,3	59,3 %
Butter, 10 g	5	0,3	2,1 %	fettreduzierte Margarine (60 %), 10 g	1,2	3	21,4 %
Palmfett/Kokos/Butterschmalz, 10 g	8	0,3	2,1 %	Rapsöl, 10 ml	0,7	3	21,4 %
Schweineschmalz, 10 g	4	1	7,1 %	Pflanzencreme, 10 g	0,8	2,5	17,9 %
Croissant, 35 g (klein)	7,7	2,0	14,3 %	2 Vollkorntoast mit Konfitüre und 10 g fettreduzierter Diät-Margarine (60 %)	1,8	3,7	26,4 %
Rahm-Brokkoli, 200 g	6	1	7,1 %	Ratatouille, 250 g	2	7	50 %
Erdnüsse (geröstet/gesalzen), 20 g	1,8	2,7	19,3 %	Walnüsse, 20 g	1,3	8,5	60,7 %
Nuss-Sahnetorte, 100 g	10	2	14,3 %	Obstkuchen mit Quark-Öl-Teig, 120 g	2,5	7	50 %
Käsegebäck aus Blätterteig, 50 g	12,2	0,8	5,7 %	Geröstete Pistazien, 30 g	2,2	2,5	17,9 %
Schokolade, 20 g	4	0,2	1,4 %	Studentenfutter, 20 g	1,1	1,6	11,2 %

Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte man 14 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren pro Tag zu sich nehmen (das entspricht 7 % der Gesamtenergiezufuhr bei 2.000 kcal).

