



Lieblingsgerichte mit kleinen Tricks in punkto Fett verbessern

Wer sich fettbewusst ernähren möchte, muss nicht komplett auf seine Lieblingsgerichte verzichten, denn mit nur wenigen kleinen Tricks kann so gut wie jede Mahlzeit in punkto Fett verbessert werden. Unsere Beispiele für Frühstück, Mittag und Abendessen zeigen, wie einfach man gesättigte Fettsäuren einsparen kann und/oder den Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöhen kann.

Frühstück 1

Anstatt ...

Müsli mit Früchten
und Vollmilch



Enthalten sind: Fett 10 g,
gesättigte Fettsäuren 5 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 1 g

besser ...

Müsli mit Früchten, fettarmer
Milch und Walnusskernen



Enthalten sind: Fett 12,5 g,
gesättigte Fettsäuren 3 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 5,5 g

fettgesünder

Frühstück 2

Anstatt ...

Croissant mit Butter
und Marmelade



Enthalten sind: Fett 32 g,
gesättigte Fettsäuren 15 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 4 g

besser ...

Milchbrötchen mit Margarine
und Marmelade



Enthalten sind: Fett 8 g,
gesättigte Fettsäuren 3 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 2 g

fettgesünder





Lieblingsgerichte mit kleinen Tricks in punkto Fett verbessern

Mittagessen 1

Anstatt ...

Schnitzel (paniert, in Schmalz gebraten) mit Bratkartoffeln



Enthalten sind: Fett 32 g, gesättigte Fettsäuren 10 g, mehrfach ungesättigte Fettsäuren 6 g

besser ...

Schnitzel (natur, in Pflanzencreme gebraten) mit Kartoffeln und Mischgenüse



Enthalten sind: Fett 12 g, gesättigte Fettsäuren 2 g, mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3 g

fettgesünder

Mittagessen 2

Anstatt ...

Salat mit Hähnchenbrust und Sahnedressing



Enthalten sind: Fett 9 g, gesättigte Fettsäuren 6 g, mehrfach ungesättigte Fettsäuren 0,4 g

besser ...

Salat mit Hähnchenbrust und Vinaigrette (Essig/Öl-Dressing)



Enthalten sind: Fett 8 g, gesättigte Fettsäuren 1,7 g, mehrfach ungesättigte Fettsäuren 8 g

fettgesünder





Lieblingsgerichte mit kleinen Tricks in punkto Fett verbessern

Abendessen 1

Anstatt ...

Gegrilltes Nackensteak (125 g)
mit Nudelsalat



Enthalten sind: Fett 29 g,
gesättigte Fettsäuren 11 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 4 g

fettgesünder

besser ...

Gegrillte Putenbrust (125 g)
mit Nudelsalat (mit Essig/
Rapsöl-Dressing)



Enthalten sind: Fett 15 g,
gesättigte Fettsäuren 1,5 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 9 g

Abendessen 2

Anstatt ...

Brot mit Butter (10 g) und
Camembert (Rahmstufe)



Enthalten sind: Fett 16 g,
gesättigte Fettsäuren 10 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 1 g

fettgesünder

besser ...

Brot mit Margarine (10 g) und
fettreduziertem Camembert
(Dreiviertelfettstufe)



Enthalten sind: Fett 11 g,
gesättigte Fettsäuren 5 g,
mehrfach ungesättigte
Fettsäuren 2 g

