

So essen Sie fettbewusst

- ➔ Achten Sie auf versteckte Fette in Fertiggerichten, Backwaren, Süssigkeiten, (Vor-)Frittiertem, Paniertem, Chips und Snacks, Wurstwaren, fetten Salatsaucen und Marinaden.
- ➔ Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.
- ➔ Bevorzugen Sie bei Brot, Flocken, Teigwaren und Reis die Vollkornvarianten. Verzichten Sie möglichst auf hoch verarbeitete Knusperflocken (Frühstückscerealien) und Getreideriegel.
- ➔ Essen Sie täglich 20–30 g Nüsse, Kernen und Samen (2 Esslöffel). Sie sind wertvolle Lieferanten von Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen.

Täglich gut gewählt

Wählen Sie für den Salat Rapsöl
(10 g = 2 Kaffeelöffel).
Mayonnaise können Sie durch Quark oder Jogurt ersetzen.



Verwenden Sie für die Zubereitungen ein hitzebeständiges Fett
(10 g = 2 Kaffeelöffel für alle warmen Zubereitungen).
Praktisch und gut dosierbar: Bratbuttercreme aus der Flasche.



Mit etwas Butter auf dem Brot
(10 g = 2 Kaffeelöffel)
essen Sie leicht und natürlich.



Mit selbstgebackenen Kuchen und Guetzi vermeiden Sie die ungesunden Transfettsäuren.
Ab und zu mit Mass.



Verwenden Sie zum Dosieren einen Messlöffel. Damit können Sie Ihren Fettverbrauch besser kontrollieren.



Welches Fett für welchen Zweck

- Für den Brotaufstrich ist Butter die beste Wahl: Sie wird aus reinem Rahm hergestellt, enthält keine Zusatzstoffe und macht auch ökologisch Sinn.
- Butter eignet sich zum Backen, zum Dünsten, Dämpfen und Abschmecken.
- Bratbutter und Bratcrème können hoch erhitzt werden und eignen sich bestens zum Braten und Frittieren. Beide bestehen aus reinem Milchl-fett, sind daher 100% natürlich und enthalten weder gehärtete Fettsäuren noch Zusatzstoffe.
- In der kalten Küche kommen kaltgepresste pflanzliche Öle (Rapsöl, Olivenöl) zum Einsatz. Rapsöl gehört aufgrund seiner Fettsäure-Zusammensetzung zu den hochwertigsten Speiseölen.

