

Du hast die Wahl!

Für fetthaltige Lebensmittel gibt es Alternativen.

Fetthaltige Lebensmittel

Butter

Schmalz, Palmfett, Kokosfett und alle Fette,
die bei Zimmertemperatur fest sind

Vollmilch (3,5 % Fett)

Käse mit hohem Fettgehalt
(z. B. Gouda, Parmesan)

Salami, Leberwurst, Fleischwurst

Brat- und Grillwürste

Pommes aus der Fritteuse

Panierter Fisch, Backfisch, Matjes,
Thunfisch in Öl

Saucen und Dressings mit süßer Sahne,
Kochsahne oder Mayonnaise

Crème fraîche, Schmand

Schokoriegel (insbesondere mit Kokos),
Süßigkeiten

Snacks wie Erdnussflips und Chips

Backwaren wie Amerikaner, Donut,
Apfeltasche oder Puddingteilchen

Gesündere und/oder fettarme Alternativen

Margarine, Halbfettmargarine

Pflanzliche Speiseöle
(z. B. Oliven-, Raps-, Walnussöl)

Fettreduzierte Milch, Magermilch,
Hafer-, Mandel- und Sojamilch (immer
den Fettgehalt überprüfen)

Fettreduzierter Käse, Hüttenkäse, Harzer
Käse, Frischkäse bis 16 % Fett absolut

Magerer Schinken (z. B. Lachs-, Koch- oder
Putenschinken), vegane oder vegetarische
Aufschnittalternativen

Schnitzel vom Schwein oder Geflügel, mageres
Fleisch vom Wild oder Rind, vegane
oder vegetarische Fleischalternativen

Ofenkartoffeln, Pellkartoffeln, Pommes aus
dem Backofen oder der Heißluftfritteuse

Gedünsteter oder gebratener Fisch, Hering,
Lachs, Makrele, Thunfisch im eigenen Saft

Saucen und Dressings mit saurer Sahne,
Frischkäse oder fettarmer Milch;
Sojasauce, Asiasauce, Senfsauce,
Balsamicodressing

Fettarmer Quark und Joghurt, saure Sahne,
Crème légère

Nuss- oder Fruchtschnitten, Nüsse, Obst

Salzstangen oder -brezeln, fettreduzierte
Alternativen

Obstkuchen mit Biskuitteig oder Hefeteig

Auf Lebensmittel, die „gehärtete Fette“ auf der Zutatenliste stehen haben, solltest du komplett verzichten.