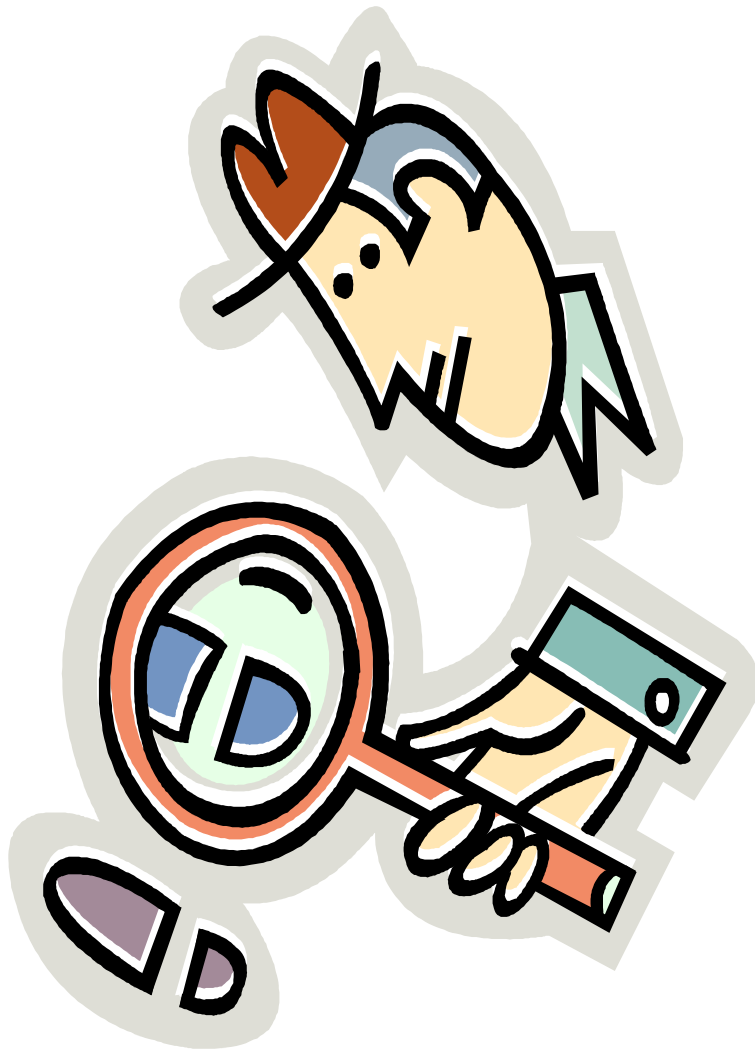


# Fettdetektiv



Diätologinnen Viktoria  
Alex und Regina  
Spitzbart

# *Wo versteckt sich das Fett?*



Fleisch und Wurst



Milch und Milchprodukte

Süßigkeiten = Fettigkeiten

Dressings, Saucen und Suppen



Chips, Snips & Co



Fisch



Eier



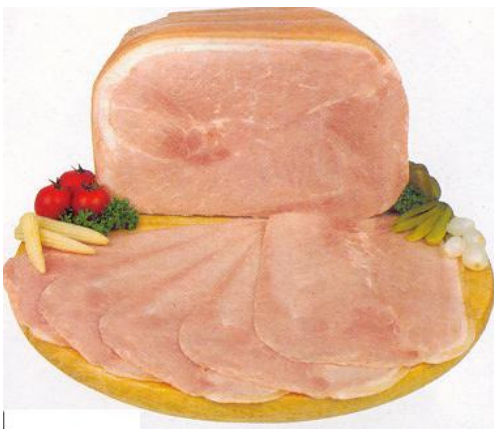
Diätologinnen Viktoria  
Alex und Regina  
Spitzbart

# *Es ist nicht Wurst!*

**Menge:** 1 Portion = 50 g

50 g Schinken	2,5 g Fett
50 g Putenextrawurst	9,0 g Fett
50 g Leberkäse	13,5 g Fett
50 g Jausenwurst	16,5 g Fett
50 g Salami	23,5 g Fett

**WARUM?**



Diätologinnen Viktoria  
Alex und Regina  
Spitzbart

# *„Würststandgerichte“*

- 1 Paar Frankfurter (14 dag) 550 kcal
- 1 Knackwurst (10 dag) 355 kcal
- 15 dag Leberkäse 480 kcal
- 1 Bratwurst (15 dag) 520 kcal
  
- 1 Semmerl (5 dag) 130 kcal
- 1 Hausbrot (5 dag) 115 kcal
  
- 1 Portion „Nudelsnack“ 400 kcal
- 1 Portion Salatdressing (75ml) 200 kcal



Diätologinnen Viktoria  
Allex und Regina  
Spitzbart

# *Süßigkeiten = Fettigkeiten*

- **Fett** ist ausschlaggebend, nicht der Zucker!

- weniger Fett ist enthalten in Gummibonbons, Reiswaffeln, Windbäckerei, Biskotten, ...



A R:

**Süßes kann man sich nicht verbieten -  
Genießen lernen!!!**



Diätologinnen Viktoria  
Alex und Regina  
Spitzbart

1. Würste mit sichtbaren mageren  
Fleischstücken



**3 - 10 %**

Schinken, Krakauer, mageres  
Geselchtes, Rindersaftschinken, ...

2. feine Würste mit einem hohen Anteil an  
Putenfleisch



**10 - 15 %**

Putenextrawurst, Putenknacker,  
Putenfrankfurter, ...

3. sehr feine helle Würste



**15 - 30 %**

Extrawurst, Knacker, Leberkäse,  
Frankfurter, Weißwurst, ...

4. dunkle Würste mit sichtbarem Fett



**25 - 35 %**

Wiener, Käswurst, Polnische,  
Mortadella, ...

5. sehr harte Würste mit sichtbarem Fett



**> 35 %**

Salami, Cabanossi, Speckwurst,  
Streichwurst, ...

# *Milch & Käse*

## **Beachten Sie:**

Fett in der Trockenmasse  
und Wassergehalt

Hartkäse: z.B. Emmentaler

Schnittkäse: z. B.: Gouda,

→ wählen Sie bis **35 % FIT**

**Menge**: 1 Portion = 50 g



## **flüssige Milchprodukte:**

- die magere Variante

- Halbfettmilch
- Magerjoghurt

- Milch und Joghurt sind keine Getränke!!!

# *Streich- und Kochfett*

## **Menge:**

10 g/ Tag

## **Geeignet:**

Butter, Margarine

## **Besser:**

- statt Streichfett Topfen,
- mageren Eckerlkäse, Gervais
- oder etwas Sauerrahm
- Keine Streichfett
- unters Wurstbrot -> Senf oder Topfen!

## **Menge**

20g/Tag (2 Eßl)

Fettspartipps:

## **Geeignet:**

Hochwertige Öle

Rapsöl, Olivenöl,  
Sonnenblumenöl

Maiskeimöl,..

## **Beachte!**

fettarme Zubereitungsarten  
Abtupfen nach Braten!

# *Fettstipps:*

- Öl mit einem Löffel abmessen
- Spezialgeschirr verwenden  
(AMC, Bidiflott, Teflon, ...)
- Grillen, kochen, dünsten, ...



## **weniger:**

- Paniertes, Ausgebackenes wie Wiener Art, Pariser Art, Kroketten, Pommes, Pofesen,...
- Fett für Beilagen und Gemüse möglichst vermeiden.
  - ➔ vegetarische Suppenwürze
  - ➔ mageres Geselchtes für warmen Krautsalat und Sauerkraut
  - ➔ mehr Geschmack durch frische Kräuter und Gewürze
  - ➔ Knoblauch, Lauch, Pilze, ...
  - ➔ ....

# *Dressings, Saucen und Suppen*

- Jogurt und Buttermilch statt Obers und Maionaise für die Marinade verwenden
- „natur“-Saucen bevorzugen
- Gemüsebindung ausnutzen  
z. B. Zwiebel im Gulasch  
Wurzelgemüse beim Rinsusschmeizer, ...
- verzichten Sie auf Crème fraîche und Obers  
→ lieber Milch und Mehl („Gmachtl“)
- kleine Mengen Buttermilch, Jogurt und Sauerrahm -  
Vorsicht: nicht mehr aufkochen!
- Gemüsesuppen mit rohem, geriebenen Kartoffel binden



**fettarme Gemüsesuppen füllen den Magen!!**