



## Fett reduzieren

Viele Produkte enthalten grosse Mengen an versteckten Fetten. Unsere Tabelle zeigt, wie Sie fettreiche Nahrungsmittel mit schmackhaften und gesunden Alternativen ersetzen können.

FETTREICHE NAHRUNGSMITTEL	FETTARME NAHRUNGSMITTEL
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
Vollmilch, Drinkmilch, Vollmilchjoghurt, Halbfett- und Rahmquark Käse vollfett (45 % F.i.Tr.) und Rahmstufe (60 % F.i.Tr.), Doppelrahmfrischkäse Vollrahm, Doppelrahm Sauerrahm, saurer Halbrahm, Sauermilch Kaffeerahm	Mager-, Halbfett-, Buttermilch, Magermilchjoghurt, Magerquark, Hüttenkäse, Blanc battu 0,2 % Fett Ziger Halbfetter, viertelfetter Käse und Streichschmelzkäse
<b>Fleisch, Wurst und Wurstwaren</b>	
Fettiges und paniertes Fleisch Braten, Gnagi, gemischtes Hackfleisch, Haxe, Kotelett, durchzogenes Siedfleisch, Speck, Ente, Gans, Schweinefleisch, Schaffleisch Wurst- und Wurstwaren wie Brät, Bratwurst, Cervelat, Coppa, Fleischkäse, Landjäger, Mortadella, Salami, Streichwurst, Wienerli	Mageres Rind- und Kalbfleisch Mageres Schweinefleisch wie Filet, Nierstück, Schulter, mageres Hackfleisch usw. Kaninchen, Poulet, Reh- und Hirschfleisch, Pferdefleisch, Truthahn, mageres Hackfleisch, fettarme Wurst- und Wurstwaren: Blutwurst, Bündnerfleisch, geräucherte Trutenbrust oder Rindfleisch, Geflügelbratwurst und -wienerli Magerer gekochter Schinken, Mostbröckli, Trockenfleisch etc.



<b>Fisch</b>	
Panierter und frittiertes Fisch Aal, Karpfen, Lachs, Makrele Ölsardinen, Matjeshering/Rollmops, Fisch in Öl, Sardellen, Thon in Öl, Fischstäbchen	Dorsch, Egli, Felchen, Flussbarsch, Forelle, Hecht, Heilbutt, Pangasius, Sardellen/Sardinen (frisch), Schellfisch, Scholle, Rotbarsch, Rotzunge, Seezunge, Zander Crevetten, Flusskrebs, Hummer, Langusten, Miesmuscheln etc. Salmtranchen, geräucherte Forellenfilets, Thon natur ohne Öl
<b>Stärkeprodukte</b>	
Pommes frites, Backofenfrites, Rösti, Kroketten, fettreiche Knusper- und Birchermüslimischungen, Blätter-, Kuchen-, Mürbeteig, Gipfeli Sojabohnen, -flocken, -mehl Butterzopf, Nuss- und Körnerbrot, Sesam-Knäcke Brot	Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Amaranth (hirseähnliches Lebensmittel), Getreidekörner/-flocken, Hülsenfrüchte, Kartoffelstock, Gnocchi, Mehl, Brot, Knäcke Brot, Zwieback, selbstgemachter Pizzateig, fettarmer Hefeteig
<b>Gemüse, Obst</b>	
Avocados, Oliven (vor allem schwarze)	alle übrigen Sorten
<b>Salige Snacks</b>	
Nüsse, Kerne, Samen, Chips, Crackers, Flûtes	Grissini, Popcorn, Reiswaffeln, Salzstängeli/-bretzeli



<b>Süssigkeiten</b>	
Süssigkeiten wie Gebäck, Cremen, Mousses und Glacé aus: Butter, Fett, Eigelb, Rahm, Nüsse, Schokolade, Doppelrahmfrischkäse.	Süssigkeiten aus Früchten, Zucker, Honig, Magerquark, Magermilch, Eiweiss und Mehl wie: After Eight, Anis-Chräbeli, Basler-Leckerli, Biberli, Marshmallow, Frappé aus Magermilch und Früchten, Geléefrüchte, Gummibärchen, Hefeschnecke, Honignüssli, Kaugummi, Meringeschalen, Schümli, Lakritze, Löffelbiscuits, Marroni, Sorbet, Vermicelles, Wassereis, Weichkaramellen, Willisauer Ringli, Zuckerwatte

Quelle: Heike Hinsen, dipl. Ernährungsberaterin, Bahnhof SBB, 3600 Thun