

Austauschliste für Fett-reiche Lebensmittel

Hier kannst du eine Liste einsehen, die dir fürs Kaloriensparen zum Abnehmen dabei hilft, mit gesünderen Lebensmitteln im Alltag die besonders reichlichen Fette zu ersetzen. Bedenke dabei, dass 1 g Fett 9 kcal hat. Die Angaben in der Liste beziehen sich auf jeweils 100 g Lebensmittel:

Lebensmittel	Fett (g)	Ersetzen mit	Fett (g)	gespartes Fett
Salami, Mortadella	33	Schinken (geräuchert)	8	25 g
Fleischkäse, Leberwurst, Wiener27		Schinken gekocht	4	23 g
Brat-, Currywurst	25	Fischsemmel	11	14 g
Hackfleisch gemischt	20	Rinderhack	14	6 g
Fischstäbchen paniert	8-10	Kabeljau	1	8 g
Pommes frites frittiert	15	Ofenkartoffeln	ca. 5	10 g
Fertigpizza	14	Vollkornspaghetti Tomatensauce	1	13 g
Knuspermüsli	15	Haferflocken & Joghurt & Obst	5	10 g
Croissant	21	Apfeltasche	15	6 g
Frischkäse (60%)	31	Frischkäse (30%)	10	21 g
Gouda (60%)	36	Gouda (40%)	22	14 g
Emmentaler (45%)	32	Butterkäse (30%)	15	17 g
Creme fraiche (30%)	27	Saure Sahne (10%)	10	17 g
Remoulade (50%)	50	Sahnemeerrettich	26	24 g
Kartoffelchips	35	Karotten-, Gurkenstifte & Joghurt Dip	ca. 3	32 g