

## Ernährungstipps: Essen mit Köpfchen

Wer jeden Tag ein wenig auf seine Essgewohnheiten achtet, leistet über das ganze Jahr gesehen einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung. Und so einfach ist es:<sup>3)</sup>

### Essen Sie täglich nicht mehr als

- 1-2 Teelöffel Streichfett (d.h. Margarine, Butter)
- 1-2 Esslöffel Kochfett (d.h. Olivenöl, Maiskeim- und Rapsöl)
- 30-35 g versteckte Fette (d.h. Wurst, Fleisch, Käse, Süßigkeiten, Knabbergebäck)

### Bevorzugen Sie

- Vollkornbrot, Schrotbrot, Kornspitz etc.
- Frisches Gemüse (gedünstet oder gegrillt)
- Halbfettmilch, Mager- und Leichtmilch
- Topfen 10% Fett
- Magere Fleischsorten
- Käse mit bis 35% F.i.Tr. (Fett in der Trockenmasse)
- fettreduzierte Margarine
- ungezuckerte Frucht- und Gemüsesäfte

### Essen Sie nur selten

- Weißbrot
- Fetttes Fleisch bzw. Wurst (durchzogen mit Fett, Fettrand)
- Zuckerhaltige Limonaden
- Vollmilch 3,6% Fett
- Gervais 65% F.i.Tr. (Fett in der Trockenmasse)
- Schnittkäse 45% F.i.Tr. (Fett in der Trockenmasse)
- Butter
- in Öl eingelegtes Gemüse