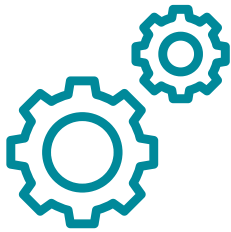


Fette

Schutz für deine Organe und Baustoff für die Zellen

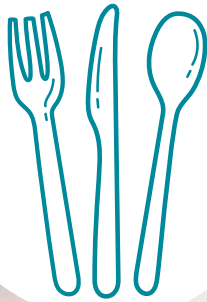


Funktionen im Körper

- Energiespeicher
- Zellaufbau
- Hormonproduktion
- Schutz und Isolation

Arten von Fetten

- Gesättigte Fette: Fleisch, Butter, Käse
- Ungesättigte Fette: Olivenöl, Avocado, Nüsse, Fisch
- Transfette: Verarbeitete Lebensmittel, Fast Food



Gesunde Fettquellen

Oliven(öl)



Nüsse



Samen



Fisch



Tipps und Tricks

- Setze auf pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl, Avocados).
- Reduziere den Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln.
- Kombiniere Fette mit Ballaststoffen und Proteinen für eine ausgewogene Ernährung.



Welches Produkt suchen wir?



Tomate



Tomatenmark



Zwiebeln



Wasser



Sonnenblumenöl



Zucker



Knoblauch



Salz



Maisstärke



Gewürze

	100 ml
Energie	225 kJ (54 kcal)
Fett gering	1.6 g
davon gesättigte Fettsäuren gering	0.2 g
Kohlenhydrate	7 g
davon Zucker mittel	5.5 g
Ballaststoffe	2.7 g
Eiweiss	1.5 g
Salz mittel	0.79 g

➔ **Auflösung: siehe Rückseite**

Sugo Pomodoro



Welches Öl würdest du benutzen?

Welches Produkt suchen wir?



Rapsöl



Wasser



Palmöl



Sonnenblumenöl



Salz



Emulgatoren



Säuerungsmittel



Farbstoffe

➔ **Auflösung: siehe Rückseite**

	100 g
Energie	2590 kJ (630 kcal)
Fett hoch	70 g
davon gesättigte Fettsäuren hoch	15 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	40 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker gering	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiss	0 g
Salz gering	0.2 g
Vitamin D	1.5 µg

Margarine



Margarinen sind verarbeitete und gehärtete Fette. Unverarbeitete Fette, wie Olivenöl oder Butter sind eine bessere Alternative.

Welches Produkt suchen wir?



Schweinefleisch



Wasser



Speck



Schwarte



Kalbfleisch



Salz



Gewürze



**Milchzucker,
-protein**



Glucose



Zitronenöl



Stabilisator



Antioxidantsmittel

➔ **Auflösung: siehe Rückseite**

	100 g
Energie	1026 kJ (248 kcal)
Fett hoch	21 g
davon gesättigte Fettsäuren hoch	8 g
Kohlenhydrate	0.6 g
davon Zucker gering	0.6 g
Ballaststoffe	< 0.5 g
Eiweiss	14 g
Salz hoch	1.7 g

Cipollata



Ursprünglich unverarbeitete tierische Fette werden hier in einem industriellen Prozess hochverarbeitet.

Fette in Nüssen

**Mandeln enthalten zu 50% Fett.
Sie liefern 596 kcal / 100g**



Der Körper kann aber nicht alle Energie aufnehmen.

Wo erhält der Körper am meisten Energie?

Mandeln ganz



Mandeln gehackt, geröstet



Mandelmus



Auflösung

Wieviel % der deklarierten Energie nimmt der Körper wirklich auf?



-25 %



-17%



+ 5%

Natürliche Fettquellen machen nicht nur nicht dick, sondern liefern unserem Körper wichtige Stoffe.