

Tauschen Sie aus...

| STATT | BESSER |
|--|--|
| Milchprodukte | |
| Vollmilch (3,5 – 3,8 %) | Fettarme Milch (1,5 %), Magermilch (0,1 %) |
| Vollmilchjoghurt, Sahnejoghurt | Magerjoghurt, fettarmer Joghurt |
| Topfen über 10 % Fett i. Tr. | Magertopfen |
| Doppelrahmfrischkäse | Körniger Frischkäse z.B. Cottage Cheese |
| Fetter Käse (über 30 % Fett i. Tr.) | Käse (bis 30 % Fett i. Tr.) |
| Brotbelag | |
| Butter | Senf, Tomatenmark, Halbfettbutter |
| Margarine | Halbfettmargarine |
| Salami, Leberpastete, Mortadella, Speck | Schinken (ohne Fettrand), Putenbrust, Bratenaufschnitt |
| Nutella | Körniger Frischkäse |
| | Friskäse, Mager- oder Kräutertopfen |
| Fettarm Naschen | |
| Rührkuchen, Sahnetorten, Obstkuchen aus Mürbteig | Obstkuchen aus Hefe- oder Biskuitteig |
| Croissants | Gebäck, möglichst aus Vollkornmehl, Laugengebäck, Germteiggebäck |
| Schokoladenkekse | Biskotten, Russisch Brot |
| Schokolade, Schokoriegel | Trockenfrüchte, Gummibären, Fruchtgummi |
| Eiscreme | Wassereis, selbstgemachter Pudding |
| Kartoffelchips, Flips, Nüsse | Salzstangen, Brezeln, Oblaten |