



Einkaufs-Tabellen

In den folgenden Tabellen haben wir für Sie mehr als 1300 Nahrungsmittel auf ihren Fettgehalt hin bewertet. So wird es Ihnen leicht gelingen, versteckten Fetten aus dem Weg zu gehen und fettärmere Alternativen zu wählen.

So lesen Sie die Tabellen

In den Einkaufs-Tabellen finden Sie eine Vielzahl gängiger Lebensmittel und Gerichte mit ihrem Fett- und Kaloriengehalt, angegeben jeweils pro 100 g des Produkts. Bei allen Produkten, die gar kein Fett oder nur Spuren davon enthalten (beispielsweise Magerquark), steht in der Spalte Fett: 0 g.

Alle Werte in den Tabellen sind Durchschnittswerte. Die Daten für die einzelnen Lebensmittel in unserer Tabelle stammen aus den aktuellen wissenschaftlichen Standard-Nährwerttabellen und -Datenbanken. Für die vielen zubereiteten Gerichte haben wir zunächst die gängigsten Standardrezepte ermittelt und anschließend Fett- sowie Kaloriengehalt anhand der Rezeptzutaten berechnet. Die Zutaten, die Sie vielleicht für ein entsprechendes Gericht verwenden, können natürlich von unserem Durchschnittsrezept abweichen, dementsprechend kann sich der tatsächliche Fettgehalt von unserem Durchschnittsgehalt unterscheiden. Diese Abweichungen sind aber normalerweise nicht entscheidend. Die Durchschnittswerte reichen aus.

Sie finden in den Einkaufs-Tabellen zudem eine Reihe von Markenprodukten verschiedenster Lebensmittelhersteller, bei denen die Werte jeweils von den Produzenten stammen. Angesichts des riesigen Angebots unterschiedlicher Produkte konnten wir hier nur beispielhaft einige wenige Produkte herausgreifen. Diese

willkürliche Auswahl bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Markenprodukt besser bewerten als etwa ein vergleichbares nicht aufgeführtes Konkurrenzprodukt. Viele Hersteller weisen ausdrücklich darauf hin, dass sich aufgrund häufig veränderter Rezepturen jederzeit auch der Fettgehalt ihrer Produkte ändern kann. Daher können wir Ihnen die dauerhafte Aktualität der von uns verwendeten Herstellerdaten leider nicht garantieren. Wenn Sie ganz sichergehen wollen, schauen Sie auf die Angaben, die die Hersteller auf der Verpackung machen.

Abkürzungen:

i.D.	im Durchschnitt
i.Tr.	in der Trockenmasse (bei Fettangaben von Käse)
g	Gramm
TK	Tiefkühlerzeugnis
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Vol.-%	Volumenprozent (bei alkoholischen Getränken)

Bewertung

Den Fettgehalt der Lebensmittel haben wir für Sie folgendermaßen bewertet:

- ▲ steht für Produkte mit wenig Fett und meistens auch mit wenigen Kalorien.
- ► wird für Lebensmittel mit einem mittleren Fettgehalt vergeben.
- ▼ erhalten Produkte mit einem hohen Fettgehalt, die damit auch sehr kalorienreich sind.

Der Einkaufsführer soll Ihnen eine Hilfe sein, um fettreiche Produkte einer Gruppe zu erkennen und geeignete Alternativen in derselben oder in anderen Lebensmittelgruppen zu finden. Insbesondere möchten wir Ihnen Einsparpotenziale innerhalb der einzelnen Produktkategorien aufzeigen. Deshalb haben wir in den verschiedenen Produktgruppen auch teilweise unterschiedliche Grenzwerte für die 3 Bewertungsstufen gesetzt. In den meisten Produktgruppen wird ▲ für einen Fettgehalt unter 10 g/100 g vergeben, ► für Werte von 10–20 g, und ein ▼ erhalten Produkte mit mehr als 20 g Fett pro 100 g. In einigen Gruppen jedoch wie beim Gemüse wurden diese Grenzen nach unten versetzt. Gemüse enthält ja praktisch kein Fett, sodass ▲ dominiert. Dennoch gibt es eine Reihe von Gemüseprodukten wie etwa Tiefkühlrahmgemüse, das aufgrund seiner Zubereitung doch vergleichsweise viel Fett, zudem überwiegend gesättigtes, enthält und damit Möglichkeiten zum Fettsparen bietet. Dies wird durch eine Bewertung mit ► deutlich gemacht. Bei den Speisefetten und Ölen sind die Grenzen nach oben verschoben, Näheres dazu vor der entsprechenden Einkaufs-Tabelle.

Wertvolle Fette erkennen Sie am *

Vielleicht wundern Sie sich, dass die Bewertungen allein aufgrund des Fettgehalts der Lebensmittel vergeben werden, nachdem zuvor so viel von der Bedeutung der richtigen Fettqualität die Rede war. Aber das hat einen einfachen Grund: Die Bewertung soll für Sie vor allem einfach und übersichtlich sein. Bei den allermeisten Lebensmitteln mit versteckten Fetten, sei es ein Croissant, eine Currywurst oder ein Schokoladeneis, sind es zum

größten Teil eben die ungünstigen gesättigten Fettsäuren und/oder Transfettsäuren. Deshalb ist ein kompliziertes Bewertungssystem, das auf Fettmenge und -qualität beruht, für all diese Produkte gar nicht notwendig.

Es gibt nur wenige Ausnahmen, bei denen ein hoher Fettgehalt eine wirklich gute Fettqualität bedeutet: Das sind zum einen Nüsse, zum anderen fettreiche Fischarten. Beachten Sie hier die Erläuterungen vor den jeweiligen Tabellen und die zusätzliche Bewertung der Fettqualität: Mit * wurden alle Lebensmittel ausgezeichnet, die überwiegend empfehlenswerte Fette enthalten. Und eine andere große Sondergruppe sind natürlich die Speisefette und -öle, für die ein Bewertungssystem auf Basis des Fettgehalts eigentlich keinen Sinn macht, sind sie doch entweder reines Fett oder zumindest sehr fettreich. Alle Fette und Öle mit guter Fettsäurezusammensetzung haben ein * erhalten. Auf der anderen Seite gibt es eine Reihe von Produkten, die trotz ihrer Bewertung mit ▲ nicht gerade als gesundheitliche Highlights gelten können. Hierzu gehören vor allem Süßigkeiten wie Bonbons oder Fruchtgummi, die zwar kaum Fett, dafür aber reichlich Zucker enthalten. Vor den jeweiligen Einkaufs-Tabellen finden Sie entsprechende Anmerkungen.

Wenn Sie diese Ausnahmen beachten und sich ansonsten an dem Ampelsystem orientieren, bevorzugt Produkte auswählen, die ein ▲ oder ► erhalten haben, und insgesamt abwechslungsreich und vielseitig essen, dann haben Sie schon die wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Ernährungsweise mit der richtigen Fettqualität erfüllt.

Fleisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier

Wenn Sie sich die Fleisch-Tabellen anschauen, werden Sie feststellen, dass es eine große Auswahl an mageren Fleischteilen gibt, die mit ▲ bewertet werden, und dass vor allem fettreich zubereitete Fleischgerichte sowie Wurstwaren mit ► oder ▼ bewertet werden. Bei diesen Produkten gibt es teilweise sehr große Einsparpotenziale, die Sie nutzen sollten. Beim Fleisch sichtbares Fett abzuschneiden und bei Geflügel auf die Haut zu verzichten, ist ebenfalls eine effektive Fettsparmaßnahme.

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Bewertung
Kalbfleisch			
Brust	131	6	▲
Filet	101	2	▲
Haxe	123	4	▲
Keule	102	2	▲
Kotelett	147	8	▲
Leber	86	1	▲
Niere	124	6	▲
Schnitzel	113	3	▲
Schulter (Bug)	94	1	▲
Zunge	172	12	►
Lammfleisch			
Filet	117	4	▲
Keule	134	5	▲

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Bewertung
Kotelett	229	17	▶
Schulter (Bug)	151	8	▲
Rindfleisch			
Filet	121	4	▲
Gehacktes	202	14	▶
Herz	121	6	▲
Hohe Rippe	159	8	▲
Kamm (Hals)	160	9	▲
Keule (Ober- u. Unterschale, Hüfte, Kugel)	121	4	▲
Leber	131	4	▲
Niere	113	5	▲
Roastbeef	131	4	▲
Steak	126	4	▲
Tatar	114	3	▲
Zunge	207	16	▶
Schweinefleisch			
Backe	299	26	▼
Bauch	261	21	▼
Eisbein (Haxe)	186	12	▶
Filet	105	2	▲
Kasseler	151	8	▲
Kotelett	133	5	▲
Leber	129	5	▲
Mett (Hackfleisch)	250	20	▶
Niere	102	4	▲
Ober-/Unterschale (Schinkenstück)	136	6	▲

EINKAUFS-TABELLEN

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Bewertung
Schnitzel	106	2	▲
Schulter (Bug)	161	9	▲
Zunge	158	10	▶
Wild und sonstiges Fleisch			
Hasenkeule	116	3	▲
Hauskaninchen i.D.	146	8	▲
Hirschkeule	113	3	▲
Pferdefleisch i.D.	115	3	▲
Rehkeule	97	1	▲
Rehrücken	122	4	▲
Wildkaninchen i.D.	109	2	▲
Wildschweinkeule	109	3	▲
Ziegenfleisch i.D.	149	8	▲
Geflügel und Wildgeflügel			
Entenbrust	121	5	▲
Entenfleisch mit Haut i.D.	226	17	▶
Fasanenbrust	133	3	▲
Gänsefleisch mit Haut i.D.	338	31	▼
Gänsekeule	157	8	▲
Hähnchen (Poularde) i.D.	166	10	▶
Hähnchenbrust ohne Haut	102	1	▲
Hähnchenschenkel mit Haut	173	11	▶
Pute (Truthahn) i.D.	216	15	▶
Putenbrust	107	1	▲
Putenschenkel	155	9	▲
Straußenfleisch i.D.	114	2	▲

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Bewertung
Suppenhuhnfleisch i.D.	257	20	▶
Wildente	133	9	▲
Fleisch- und Wurstwaren			
Bauernleberwurst	356	32	▼
Bierschinken	160	10	▶
Bierwurst	232	19	▶
Blutwurst (Rotwurst)	288	26	▼
Bockwurst	273	25	▼
Braten-Aufschnitt	155	6	▲
Corned beef	141	6	▲
Cervelatwurst	394	35	▼
Fleischkäse (Leberkäse)	294	27	▼
Fleischwurst	283	25	▼
Frankfurter Würstchen	269	24	▼
Frikadelle	250	16	▶
Geflügelmortadella	174	10	▶
Gelbwurst (Hirnwurst)	285	27	▼
Hackfleisch (halb und halb)	231	18	▶
Jagdwurst	203	16	▶
Kabanossi	451	44	▼
Kalbsbratwurst	270	25	▼
Kalbsleberwurst	313	29	▼
Kasseler-Aufschnitt	151	8	▲
Knackwurst	260	24	▼
Kochschinken	125	4	▲
Lachsschinken	116	4	▲

EINKAUFS-TABELLEN

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Bewertung
Leberpastete	314	29	▼
Leberwurst	354	33	▼
Lyoner Wurst	308	29	▼
Mettwurst	296	24	▼
Mettwurst, luftgetrocknet	335	29	▼
Mettwurst, streichfähig	382	37	▼
Mortadella	272	25	▼
Münchner Weißwurst	260	23	▼
Putenbrust-Aufschnitt	113	1	▲
Rauchfleisch	129	6	▲
Salami	402	36	▼
Schinken, geräuchert	153	8	▲
Schinkenspeck (Speck, durchwachsen)	621	65	▼
Schinkenwurst	261	23	▼
Schwartemagen	210	17	▶
Schweinebauch, geräuchert	372	33	▼
Schweinsbratwurst	291	26	▼
Sülzwurst (Wurst in Aspick)	110	3	▲
Teewurst	367	35	▼
Wiener Würstchen	263	23	▼
Zungenwurst	265	22	▼
Zwiebelwurst	267	23	▼
Fleisch- und Wurstwaren, Markenprodukte			
BiFi Geflügel	484	40	▼
BiFi Original, Minisalami	510	45	▼

Lebensmittel	Energie (kcal)	Fett (g)	Bewertung
BiFi Roll, Minisalami im Teigmantel	464	32	▼
Fränkische Fleischwurst, Du darfst	232	19	▶
Geflügel Trio, Du darfst	163	12	▶
Pikante Geflügel-Leberwurst, Du darfst	254	21	▼
Geflügel-Mortadella, Du darfst	141	9	▲
Gemüse-Putenwurst, Du darfst	94	3	▲
Feine Kalbsfleischleberwurst, Du darfst	261	21	▼
Landleberwurst mit würzigen Kräutern, Du darfst	256	21	▼
Salami, Du darfst	261	19	▶
Teewurst, Du darfst	306	27	▼
Saftige Würstchen, Du darfst	191	15	▶
Fleischgerichte			
Cordon bleu, gebraten	236	13	▶
gefüllte Paprika mit Hackfleisch	99	5	▲
Hähnchen-Cordon bleu, gebraten	204	10	▶
Hähnchenschnitzel, paniert, gebraten	187	8	▲
Hühnerfrikassee	121	7	▲
Königsberger Klopse mit Soße	151	10	▶
Putenschnitzel, paniert, gebraten	186	8	▲
Ragout fin	140	8	▲
Rindergulasch mit Soße	111	6	▲