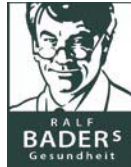


## Ernährungstabellen Fettarme und fettreiche Lebensmittel

[www.baders-gesundheit.de](http://www.baders-gesundheit.de)

Fettarme Lebensmittel	Fettgehalt
1 Scheibe (30g) Edamer (30 % Fett i.Tr.)	5 g
1 Scheibe (30g) Schafskäse	5 g
1 Scheibe (30g) Tilsiter (30 % Fett i.Tr.)	5 g
1 Scheibe (30g) Kochschinken	1 g
1 Scheibe (20g) geräucherter Schinken	3 g
1 Portion (30g) Cornedbeef	2 g
1 Becher (150g) Joghurt (1,5 % Fett)	2 g
Roggenbrötchen (100 g)	1 g
Laugengebäck (100 g)	2,5 g
150 g Magerquark	0,5 g
1 Stück Apfelkuchen (Hefeteig)	3 g
Lakritz (100 g)	1 g
Nudeln mit Gemüse (100 g)	6 g
Vollkornnudeln (100 g)	1,5 g
Rotbarsch gegart (100 g)	4 g
Scholle (100 g)	0,5 g
Garnelen (100 g)	1,7 g
Putenfilet (100 g)	1 g
Bohneneintopf (100 g)	3,5 g
Gemüserisotto (100 g)	2,5 g
Obstsalat (100 g)	0,3 g



## Ernährungstabellen Fettarme und fettreiche Lebensmittel

[www.baders-gesundheit.de](http://www.baders-gesundheit.de)

<b>Fettreiche Lebensmittel</b>	<b>Fettgehalt</b>
Avocado (100 g)	23,5 g
1 Becher (150g) Joghurt (3,5 % Fett)	5 g
150 g Quark (20 % Fett i. Tr.)	7 g
1 Portion (30g) Camembert (60 % Fett i. Tr.)	10 g
1 Scheibe (30g) Butterkäse (50 % Fett i. Tr.)	9 g
1 Portion (50g) Mascarpone	24 g
1 Scheibe (30g) Tilsiter (45 % Fett i.Tr.)	9 g
Mozarella (100 g)	19,8 g
1 Croissant	12 g
1 Praline mit Nüssen	2 g
1 Portion Kaffeesahne (10 % Fett)	2 g
1 Portion Schlagsahne (30 % Fett)	5 g
1 Hühnerei	6 g
1 Bratwurst, fein	40 g
1 Fleischkäse gebraten	35 g
1 Frikadelle	12 g
1 Paar Wiener Würstchen	18 g
1 Portion (30 g) Leberwurst, fein	10 g
1 Portion (25 g) Salami	7 g
Pizza mit Tomate, Käse, Salami (100 g)	13,7 g
Currywurst (100 g)	27 g
Cheesburger (100 g)	12 g
Pommes Frites (100 g)	13 g
Walnüsse (100 g)	62,5 g
Kartoffelpuffer (100 g)	11 g
Kartoffelchips (100 g)	40 g