

Kalorien reduzieren durch das Austauschen von Lebensmitteln

Wurst



wenig	Kalorien	viel	
Lachsschinken	☐☐	Fleischkäse	■ ■ ■ ■
Gekochter Schinken	☐☐	Fleischwurst	■ ■ ■ ■
Kassler	■ ■	Krakauer	■ ■ ■ ■
Bierschinken	■ ■	Mortadella	■ ■ ■ ■
Schweinefleisch in Aspik	■ ■	Jagdwurst	■ ■ ■ ■
Putenlyoner, fettreduziert	■ ■	Kalbsleberwurst	■ ■ ■ ■ ■
Rindfleischsülze	■ ■	Mettwurst, Teewurst	■ ■ ■ ■ ■
		Salami	■ ■ ■ ■ ■

1 Quadrat entspricht 50 Kilokalorien (kcal). Angaben für 50 g = 1 Portion bzw. 2-3 Scheiben

Käse



wenig	Kalorien	viel	
Frischkäse halbfett	■	Doppelrahm-Frischkäse (60% Fett)	■ ■ ■ ■ ■
Schmelzkäse (20–30% Fett)	■ ■ ■ ■	Schmelzkäse (45% Fett)	■ ■ ■ ■
Limburger, Romadour (30% Fett i.Tr.)	■ ■	Limburger, Romadour (50% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■
Gouda, Edamer (30% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■	Gouda, Edamer (45% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■ ■
Emmentaler (30% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■	Emmentaler Butterkäse (45% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■
Camembert (30% Fett i.Tr.)	■ ■	Camembert (50–60% Fett i.Tr.)	■ ■ ■ ■ ■

1 Quadrat entspricht 50 Kilokalorien (kcal). Angaben für 50 g = 1 Portion bzw. 1–2 Scheiben

