

Nahrungsfett – ja natürlich!



Viele verschiedene Nahrungsmittel enthalten Fett. Butter oder Öl sind ganz offensichtliche Fettquellen. Aber auch andere Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier oder Nüsse liefern Fett. Über sinnvolle Fettquellen und worauf zu achten ist.

Warum Fett?

Es ist ein idealer Energiespender.

Es sättigt gut, weil es lange im Magen verweilt.

Es liefert essenzielle Fettsäuren.

Es ist Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Es isoliert den Körper gegen Kälte.

Es bettet die Organe ein und hält sie an ihrem Platz.

Es ist ein Bestandteil der Körperzellen.

Es wirkt mit an Organfunktionen.

Das sollten Sie berücksichtigen

- Konsumieren Sie Grundnahrungsmittel und kochen Sie möglichst oft selbst.
- Bevorzugen Sie einheimische, natürliche Fette und Öle.
- Verzichten Sie auf Fette, die hoch verarbeitet sind oder aus problematischer Herkunft stammen.
- Meiden Sie Fertigbackwaren, Fertiggerichte und Frittiertes.
- Reduzieren Sie Distel- und Sonnenblumenöl sowie daraus hergestellte Produkte.

So decken Sie Ihren täglichen Fettbedarf

- Je 2 bis 3 TL Butter, Bratbutter und Öl
- 20 bis 30 g Nüsse
- 2 dl Milch, 180 g Jogurt und 40 g Hartkäse
- 100 bis 120 g Fleisch, Geflügel, Fisch oder 2 Eier

Einige praktische Tipps

- Rapsöl für den Salat
- Butter, um darin Gemüse zu schwenken
- Butter und Frischkäse als Brotaufstrich
- Bratbutter und Bratcrème für die warme Küche
- Rahm und Crème fraîche zum Verfeinern
- Nüsse, Kerne und Samen für den Salat, das Müesli oder als Snack
- Milch für süsse Mahlzeiten, als Frühstücksgetränk oder zum Znüni oder Zvieri
- Jogurt und Quark fürs Müesli, als Dipp oder Dessert
- Käse für den Salat, zum Obst oder Gemüse oder zur warmen Mahlzeit
- Fleisch, Fisch und Eier als Gemüsebeilage



Möchten Sie mehr über Milch und Milchprodukte erfahren? Besuchen Sie uns auf:

www.swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



swissmilk