

Tauschen Sie aus ...

STATT	BESSER
Milchprodukte	
Vollmilch (3,5 – 3,8 %)	Halbfettmilch (1,5% Fett)
Sahnejoghurt	Joghurt 3,6%, Magerjoghurt
Brotbelag	
Topfen über 10 % Fett i. Tr.	Magertopfen
Doppelrahmfrischkäse	Ricotta, Cottage Cheese
Fetter Käse (über 30 % Fett i. Tr.)	Käse (bis 30 % Fett i. Tr.)
Butter dick bestrichen	Butter dünn bestrichen, Senf, Tomatenmark, Topfen
Salami, Leberpastete, Mortadella, Speck	Schinken Putenbrust, Bratenaufschnitt
Haselnuss- Schokoladendeaufstrich	Wenig Marmelade (selbstgemacht oder mit 75% Fruchtanteil)
Fettarm Naschen	
Rührkuchen, Sahnetorten, Obstkuchen aus Mürbteig	Obstkuchen aus Hefe- oder Biskuitteig
Croissants	Gebäck, möglichst aus Vollkornmehl, Laugengebäck, Germteiggebäck, Frühstückskipferl, Briochekipferl
Schokoladenkekse	Biskotten, Russisch Brot
Schokolade, Schokoriegel	Selbstgemachter Schokoladenpudding, Trockenfrüchte, mit Schokolade überzogene Früchte, Gummibären, Fruchtgummi
Eiscreme	Wassereis, selbstgemachter Pudding
Kartoffelchips, Flips, Nüsse	Salzstangen, Brezeln, Oblaten