

U. Gonder | H. Lemberger | Dr. N. Worm

# FETT-GUIDE

Wie viel Fett ist gesund? Welches Fett wofür?  
Tabellen mit über 500 Lebensmitteln, bewertet  
nach ihrem Fettgehalt und ihrer Fettqualität.

## Inhalt

Wir brauchen mehr Fett! . . . . .	4
Von tierisch Gesättigten und Pflanzen-Transen . . . . .	10
Gesund und in Form mit mehr Fett . . . . .	18
Was Fette noch alles können. . . . .	44
Fazit: Wie viel Fett ist gesund? . . . . .	50
Fette und Öle einkaufen, lagern und verwenden . . . . .	57
Welche Öle sind besonders LOGIsh? . . . . .	72
Welches Streichfett ist besonders LOGIsh? . . . . .	75
Welches Bratfett ist besonders LOGIsh? . . . . .	79
Welche Nüsse, Samen, Kerne sind besonders LOGIsh? . . . . .	85
Welche Milch, Milchprodukte und Käse sind besonders LOGIsh? . . . . .	94
Welche Eier und welches Fleisch sind besonders LOGIsh? . . . . .	99
Welche Fische und Meerestiere sind besonders LOGIsh? . . . . .	115
Welches vegetarische Lebensmittel ist besonders LOGIsh? . . . . .	120
Welche Getreide (produkte) sind besonders LOGIsh? . . . . .	122
Welche Gebäcke und Kuchen sind besonders LOGIsh? . . . . .	124
Welche Gemüsearten, Salate und Kräuter sind besonders LOGIsh? . . . . .	130

## Die Fettporträts

Hanföl . . . . .	70
Kokosfett . . . . .	80
Nüsse & Co . . . . .	88
Milchfett: Butter, Sahne & Co . . . . .	92
Geflügelfett . . . . .	106
Rinderfett . . . . .	102
Schweinefett . . . . .	112

## Die Fetttabellen

Allgemeine Hinweise zu den Tabellen. . . . .	67
Öle . . . . .	73
Butter, Margarine und Streichfette . . . . .	76
Back-, Brat- und Frittierfette, Fettzubereitungen . . . . .	83
Nüsse, Samen, Kerne und fette Früchte . . . . .	87
Milch und Milchprodukte . . . . .	96
Eier, Fleisch und Innereien . . . . .	101
Wurst und Fleischwaren . . . . .	109
Fisch und Meerestiere . . . . .	117
Vegetarische Lebensmittel. . . . .	121
Getreide . . . . .	123
Gebäck und Kuchen . . . . .	125
Kräuter, Salate und Gemüse . . . . .	132