

Ihr persönlicher Fettkalkulator

 = 10g

Frauen

Leichte Arbeit
Mittelschwere Arbeit
Schwangere Frauen ab 4. Monat
Stillende Frauen

Männer

Leichte Arbeit
Mittelschwere Arbeit

Aktive Jugendliche

Mädchen
Jungen

Hier steckt Fett drin

Empfohlene Grundnahrungsmittel für den täglichen Bedarf

1 Glas Vollmilch (2dl)
1 Becher Joghurt nature (180g)
1 Becher Fruchtojoghurt (180g)
1 Stück Hartkäse (40g)
1 Stück Halbhartkäse (40g)
1 Stück Weichkäse (40g)
1 Becher Früchtequark 1/4 fett (125g)
1 Becher Früchtequark 1/2 bis 3/4 fett (125g)
100g Magerquark
100g Hüttenkäse
100g mageres Fleisch/Geflügel/Fisch
1 Ei
2 TL Butter (10g)
2 TL Bratbutter (10g)
1 EL Salatöl

Stolpersteine

Rahm (1 EL)
Rahmglace (1 Cornet)
1 Reihe Schokolade
1 Schokoladeriegel
6 bis 8 Guetzli
1 Stück Cake
1 Stück Torte
1 Getreideriegel
1 Gipfeli
1 Kalbsbratwurst (140g)
1 Portion Aufschnitt/Salami (20g)
4 Fischstäbli oder Chicken Nuggets, frittiert
150g Pommes frites
30g Pommes Chips
Fertig-Pizza (340g)
2 EL Fertigsalatsauce (French dressing)
1 EL Mayonnaise

Energiebedarf

(Richtwerte in Kcal)

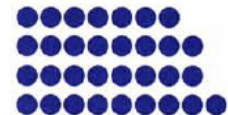
2000 bis 2200
2400 bis 2600
bis 2500
bis 2900

2400 bis 2600
bis 3000

bis 2500
bis 2700

Fettbedarf

(ca. 30% der Tagesenergie)



Fettgehalt

