

Fleisch:

Von allen Sorten nur mageres Fleisch verwenden und das sichtbare Fett nach der Zubereitung wegschneiden. Die Portionen sollten einen Handteller (ohne Finger) nicht überragen und nicht häufiger als 2 – 3 x / Woche gegessen werden (inklusive Fleischprodukte).

Fettgehalt g / 100g Fleisch			
	Keule	Kotelett / Roastbeef	Filet / Brust
Schwein	22,9	5,2	2,-
Rind	7,1	4,5	4,-
Kalb	1,6	3,1	1,4
Huhn	11,2		6,2
Lamm	18,-	32,-	3,4

- ➔ Schweinsschnitzel natur: 6 – 9 g Fett
Schweinsschnitzel geb.: 16 – 19 g Fett
Geflügel generell ohne Haut essen, dort sitzt das meiste Fett.
Enten und Gänsefleisch enthalten relativ viel Fett.
Kaninchen und Wild ist eine figurfreundliche Alternative.
- ➔ Faschirtes aus Schweinefleisch oder gemischtem Rind und Schweinefleisch enthalten ungefähr 20 – 35 % Fett.
Faschirtes aus magerem Rindfleisch darf höchstens 6 % Fett enthalten. Um das Fleisch beispielsweise für Faschierte Laibchen oder Braten saftiger zu machen, kann man Magertopfen, der nach Bedarf vorher mit Mineralwasser cremig gemacht wurde, untermischen. (Ungefähr 100 g Topfen auf 500 g Fleisch). Eine pikante und gesunde Note erhält die Fleischmischung, wenn ca. 100 g geraspeltetes Gemüse, wie Karotten, Kohlrüben oder Sellerie beigemischt werden.
- ➔ Spezielle Fettspartipps:
Faschierter Braten: die Backform mit Backpapier auslegen.
Faschierte Laibchen: auf Backpapier im Backrohr braten.

Aufschnitt (Fleischprodukte):

Wurst ist eine Zubereitung von zerkleinertem Fleisch, Speck, Salz und Gewürzen. Vor allem Wurstsorten wie Salami, aber auch Streichwürste sind besonders fettreich.

- ➔ Etwas Fett einsparen können Sie mit:
Geflügelaufschnitt, Roastbeef, Putenbrust, gekochtem Schinken (ohne Fettrand), geräuchertem Schinken (ohne Fettrand), Lachsschinken, Schinken und Geflügelpik und am besten mit pflanzlichen Aufstrichen.