

Die **Anstatt-Lieber-Tabelle**

Butter	Frischkäse, Mager- oder Kräuterquark, Halbfettbutter, Senf, Tomatenmark, Tomatenketchup
Margarine	Halbfettmargarine
Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelkroketten	Pellkartoffeln, Folienkartoffeln, Backofen-Pommes-frites und -kroketten
Bratwurst	Schweineschnitzel, -lende
Gans, Ente	Pute, Hähnchen, Entenbrust (wenig Haut)
Salami, Fleischwurst, Mortadella, Leberwurst, Blutwurst, Mettwurst, Speck, Schweinebauch, -schulter,	gekochter und geräucherter Schinken (ohne Fettrand), Lachsschinken, Putenbrust, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, Sülzwurst, Corned Beef. Fettfreie Alternativen zu Wurst: Tomaten-, Gurken-, Rettichscheiben auf das Brot
Doppelrahmfrischkäse, Sahnequark, 40 % Fett i. Tr., Schnittkäse über 30 % Fett i. Tr., Schmelzkäse über 45 % Fett i. Tr. und mehr	körniger Frischkäse, Magerquark oder Speisequark bis zu 20 % Fett i. Tr., Schichtkäse 10 % Fett i. Tr., Schnittkäse 30 % Fett i. Tr., Weichkäse und Camembert 30 % Fett i. Tr., Schmelzkäse, 20 % Fett i. Tr.

Trinkmilch, Joghurt, 3,5 % Fett,
Dickmilch
und Kefir, 3,5 % Fett

Trinkmilch, Joghurt, 1,5 % Fett,
Dickmilch und Kefir, 1,5 %
Fett

Crème fraîche, 40 % Fett,
Schmand, 24 % Fett

saure Sahne, 10 % Fett

Mayonnaise

fettreduzierte Mayonnaise,
Salatmayonnaise mit Joghurt, Quark
oder saurer Sahne gestreckt

Rührkuchen, Obstkuchen mit
Mürbeteig,
Sahnetorte

Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig,

Croissants

Mehrkornbrötchen, möglichst aus
Vollkornmehl, Laugenhörnchen

Kekse mit Schokoladenüberzug,
Butterkringel, Krapfen

Russisch Brot

Kartoffelchips, Nüsse

Salzstangen oder -brezel

Eiscreme

Fruchteis, Fruchtsorbet