

Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel Austauschtabelle

Lebensmittel	Fettgehalt (Gramm)	Lebensmittel	Fettgehalt (Gramm)
1 Becher Sahnejoghurt mit Früchten (150 g)	13	1 Becher Magerjoghurt (1,5 % Fett) mit Früchten (150 g)	2
		1 Becher pflanzliche Soja-Joghurtalternative (150 g)	1
1 Portion Salami (30 g)	10	1 Portion Lachsschinken (30 g)	1
1 Croissant (50 g)	17	1 Scheibe Weizenvollkornbrot (50 g)	0,4
1 Portion Spaghetti Carbonara (250 g)	45	1 Portion Spaghetti mit Tomatensoße (250 g)	5
1 Portion Pommes frites (200 g)	29	2 Pellkartoffeln (200 g)	0,2
1 Berliner (55 g)	6	1 Rosinenbrötchen (55 g)	0,7
1 Portion Chips (50 g)	20	1 Portion Salzstangen (50 g)	0,3
1 Portion Nussnougatcreme (20 g)	6	1 Portion Marmelade (20 g)	0