



Einfache Wege, um Kalorien zu reduzieren

Anstelle von

Wählen Sie

Butter, Schweineschmalz

kaltgepresste Öle

Weissbrot

Vollkornbrot, Müsli

Zucker

Honig oder Süsstoffe

herausgebackenen Gerichten

gedünstete Gerichte

rotem, fettem Fleisch

Geflügel

Salami

Truthahnbrustschinken

weissem Reis

Kartoffel

Käsesauce

Tomatensauce

Mayonnaise

Senf

Käse mit mehr als 45 % Fett

Mozzarella

Softdrinks

Grünen Tee

Chips

Kürbiskerne

Brezeln

Erdnüsse