



Liste der Fetthaltigen Speisen

Fetthaltige Speisen sind Nahrungsmittel oder Zubereitungsarten mit viel Fett.

Diese Nahrungsmittel enthalten mehr als 10% Fett.

Je nach Zubereitungsart und Rezept kann die Fettmenge variieren.

Fourchette verte fördert eine fettärmere Ernährung als diejenige welche durchschnittlich in der Schweiz konsumiert wird.

Die unten aufgelisteten Nahrungsmittel welche mit einem * gekennzeichnet sind, **enthalten weniger als 10% Fett in unverarbeitetem Zustand, diese sollten jedoch nur im Ofen zubereitet werden (fettarm).**

Jedoch enthalten diese Speisen ungeeignete Fette, welche sich Gesundheitsschädigend auswirken können.

Fleisch und Geflügel

- Zubereitungsarten mit Rahm
- paniertes Schnitzel *
- Cordon bleu *
- Nuggets *
- Kalbsbrust
- mit Speck gespickte Fleischarten
- Steak Pojarski

Wurstwaren

- alle Wurstarten;
Kalbsbratwurst, Geflügelbratwurst,
Lyoner, Wienerli, Waadtländer Wurst
Kabiswurst, Merguez, Schübling,
Chipolata, Cervelat, Chorizo, etc.
- Aufschnitt :Mortadella, Salami, Speck,
Parmaschinken, Rohschinken, Coppa,
Landjäger, Fleischkäse
- Terrinen und Fleischpasteten
- Parfait und vegetarisches Parfait

Fisch

- alle frittierten Fischgerichte
- Fischgratins mit Rahm
- Fischstäbchen, panierte Fischgerichte *
- Panierter Fisch provençale *,
- Fisch nach Bordelaise *

Diverses

- panierte vegetarische Schnitzel und
Nuggets *
- paniertes Tofu und Tofukroquetten
- Quorn paniert
- frittierte Frühlingsrollen
- Blätterteiggebäck
- Mürbeteiggebäck (süss und salzig)
- Pastetchen
- Schinkengipfel, Gemüse- und Käsegipfel
- Käsekuchen, Gemüsekekchen, Quiche
...Lorraine etc...

Käsespeisen

- Raclette, Fondue
- Panierter Käse

Ausnahmen:

Werden nicht als fetthaltig bezeichnet

- Trockenfleisch
- magerer, gekochter Schinken
- Pizzateig
- Ravioli, Tortellini

Stärkehaltige Beilagen

- Pommes Frites, Allumettes *
- Bratkartoffeln,
- Kartoffelkloquetten *
- Kartoffeln Pont-neuf
- Florentinerkartoffeln, Bauernkartoffeln
- Dauphin-Kartoffeln, Sablékartoffeln
- Nusskartoffeln, Parisiennekartoffeln
- Williams-Kartoffeln, Maxime-Kartoffeln
- Country-Kartoffeln*
- Rösti in viel Fett gebacken *
- Kartoffelgratin mit Rahm
- Teigwarengratin mit Rahm
- Risotto mit Rahm

Gemüsezubereitungen

- Gemüsegratin mit Rahm
- Rahmspinat und Rahmlauch

Zubereitungsarten mit...

- Mayonnaise, Remoulade
(Russischer Salat, Sellerie Salat, etc.)
- Rahmsaucen, Tartarsauce, Sauce Hollandaise, Sauce maître d'hôtel, Sauce Béarnaise, Sauce suprême, sauce Aurore, Kräuterbutter, etc

DESSERTS

- Cake
- Torten mit Rahm, Schwarzwäldertorte, Rouladen mit Rahm
- Crémeschnitten etc.
- Zitronentörtchen, Fruchttorten
- Blätterteiggebäck mit Früchten
- Strudel, Russenzopf, Brioches
- Apfelküchlein
- Früchtezubereitungen mit Schlagrahm
- Tiramisu
- Berliner
- Vanillecornets, Eclairs mit Rahm
- Waffelgebäck
- Frücthemousse mit Rahm
- Bayrische Crème
- Rahmeis, Vacherin glacé : wenn sie mehr als 10% Fett enthalten
- Schokolade
- Meringues mit Rahm
- Kuchen, Madeleines

Ausnahmen :

Werden nicht als fetthaltig bezeichnet•

- Löffellbiscuits
- Leckerli, Lebkuchen
- Meringues
- Biskuitzubereitungen mit Konfitüre
- Fruchttörtchen mit einem Biskuitboden •
- Hausgemachte Crèmen wie Vanillecrème, Schoggi crème, Caramelcrème ...
- Englische Crème, Crème pâtissière, Flans, gebrannte Crème
- Kastaniencéme
- Fruchtauflauf je nach Zutaten
- Milchreis, Griessköpfli etc...
- Sabayons, Mandelflan, Quarktorten ohne Rahm etc...
- Windbeutel ohne Rahmfüllung
- Sorbet

Quellen:

Nährwerttabelle der SGE 2004

Nährwerttabelle von ; Schweizer Fleisch, 2006

Diverse Internetseiten von Lebensmittelherstellern, juni 2010