



## 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 \*
- panierter Tofu und Tofukroquetten
- Quorn paniert
- frittierte Frühlingsrollen
- Blätterteiggebäck
- Mürbeteiggebäck (süss und salzig)
- Pastetchen
- Schinkengipfel, Gemüse- und Käsegipfel
- Käsekuchen, Gemüseuchen, 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, Sablée-kartoffeln
- 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

## ZUBEREITUNGEN MIT ...

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

## DESSERTS

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

### **AUSNAHMEN:**

***Werden nicht als fetthaltig bezeichnet***

- *Löffelbiscuits*
- *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, Griessköppli 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