

Inhalt

Wir brauchen mehr Fett!	4
Von tierisch Gesättigten und Pflanzen-Transen	10
Gesund und in Form mit mehr Fett	18
Was Fette noch alles können.	44
Fazit: Wie viel Fett ist gesund?	50
Fette und Öle einkaufen, lagern und verwenden	57
Welche Öle sind besonders LOGIsch?	72
Welches Streichfett ist besonders LOGIsch?	75
Welches Bratfett ist besonders LOGIsch?	79
Welche Nüsse, Samen, Kerne sind besonders LOGIsch?	85
Welche Milch, Milchprodukte und Käse sind besonders LOGIsch? . . .	94
Welche Eier und welches Fleisch sind besonders LOGIsch?	99
Welche Fische und Meerestiere sind besonders LOGIsch?	115
Welches vegetarische Lebensmittel ist besonders LOGIsch?	120
Welche Getreide(produkte) sind besonders LOGIsch?	122
Welche Gebäcke und Kuchen sind besonders LOGIsch?	124
Welche Gemüsearten, Salate und Kräuter sind besonders LOGIsch? .	130

Die Fettporträts

Hanföl	.70
Kokosfett	.80
Nüsse & Co	.88
Milchfett: Butter, Sahne & Co	.92
Auch Geflügel enthält (gesundes) Fett	106
Rinderfett	102
Schweinefett	112

Die Fetttabellen

Allgemeine Hinweise zu den Tabellen.	.67
Öle	.73
Butter, Margarine und Streichfette	.76
Back-, Brat- und Frittierfette, Fettzubereitungen	.83
Nüsse, Samen, Kerne und fette Früchte	.87
Milch und Milchprodukte	.96
Eier, Fleisch und Innereien	101
Wurst und Fleischwaren	109
Fisch und Meerestiere	117
Vegetarische Lebensmittel.	121
Getreide	123
Gebäck und Kuchen	125
Kräuter, Salate und Gemüse	132