



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 11 **Fett – ein wichtiger Energielieferant**
- 17 **Übergewicht – eine Frage der Energiebilanz**
- 25 **Cholesterin – kein Grund zur Panik**
- 29 **Wie Sie die Tabelle nutzen können**

## 32 **Cholesterin- und Fett-Ampel**