

4	<b>VORWORT</b>
7	<b>WISSENSWERTES ÜBER FETT</b>
8	Die unterschiedlichen Fette
14	Wir brauchen Vitamine
16	Zuviel Fett kann krank machen
21	<b>IM ALLTAG FETTBEWUSST ESSEN</b>
22	Wie viel Fett brauchen Sie?
25	Pflanzliche Fette und Öle im Überblick
37	Fetteiche Seefische
38	Butter und Margarine
41	Fett in Milch und Milchprodukten
48	Fett in weiteren Lebensmitteln
49	Warum fettarm nicht gleich kalorienarm bedeutet
53	Dem Fett auf der Spur
61	Am Fett, nicht am Geschmack gespart

**69 LIEBLINGSREZEPTE MIT DER  
RICHTIGEN MENGE FETT**

70 Suppen

81 Salate

93 Brotaufstriche

99 Vegetarisches

111 Fleisch- und Geflügelgerichte

125 Fischgerichte

135 Desserts

142 Gebäck – süß und pikant

**154 ANHANG**

154 Rezeptregister

155 Wichtige Adressen