

4 VORWORT

- 7 WISSENSWERTES ÜBER FETT**
- 8 Die unterschiedlichen Fette
- 14 Wir brauchen Vitamine
- 16 Zuviel Fett kann krank machen

- 21 IM ALLTAG FETTBEWUSST ESSEN**
- 22 Wie viel Fett brauchen Sie?
- 25 Pflanzliche Fette und Öle im Überblick
- 37 Fettreiche 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**