

## Fettgehalte in Lebensmitteln schätzen



### Fettgehalte von Lebensmitteln

Sind Sie gut im Schätzen der Fettgehalte von Lebensmitteln?  
Testen und verbessern Sie Ihre Kenntnisse, indem Sie

- die interaktive Übung absolvieren und
- die korrekten Fettgehalte in die Tabelle einordnen.

[Quiz: Schätzen von Fettgehalten](#)

Lebensmittel	Fettgehalt
Rinderfilet	
Schweinespeck	
Salami (deutsch)	
Wiener Würstchen	

Fleisch- und Wurstwaren

Lebensmittel	Fettgehalt
Lachs, geräuchert	
Thunfisch in Öl, Konserven, Öl abgetrennt	
Fischstäbchen, frittiert	

Fisch- und Fischerzeugnisse

Lebensmittel	Fettgehalt
Vollmilch	
fettreduzierte Milch	
Schlagsahne	
Emmentaler Käse (45 % F.i.Tr.)	
Mozzarella-Käse	

Milch und Milcherzeugnisse

Lebensmittel	Fettgehalt
Butter	
Pflanzenöl	
Margarine	

Fette und Öle

Lebensmittel	Fettgehalt
Lila Pause	
Kartoffelchips	
Gummibärchen	
Big Mac	

Snacks & Süßigkeiten

Lebensmittel	Fettgehalt
Weizenkorn	
Mehl Type 405	
Weizenbrötchen (Tafelbrötchen)	
Blätterteig	
Croissant	
Schwarzwälder Kirschtorte	

Getreide und Getreideerzeugnisse

### Hauswirtschaft