



SCHLAU GENIESSEN



Wurstsemmel
mit 7 Blatt Extrawurst



350 kcal,
21 g Fett



Kornweckerl
mit 4 Blatt
magerem Braten,
1 Essiggurkerl,
1 TL Kren



309 kcal,
9 g Fett



Grahamweckerl
mit 4 Blatt Krakauer,
4 Gurken- und
Tomatenscheiben,
1 Salatblatt



226 kcal,
3,5 g Fett

Schmeckt gut,
tut gut und
hält gesund!

TIPP

Die halbe Menge Extrawurst tut's auch
und ist nur **halb** so fett!
Bunte Gemüsesticks werten jede Jause auf.

25 g Fett!

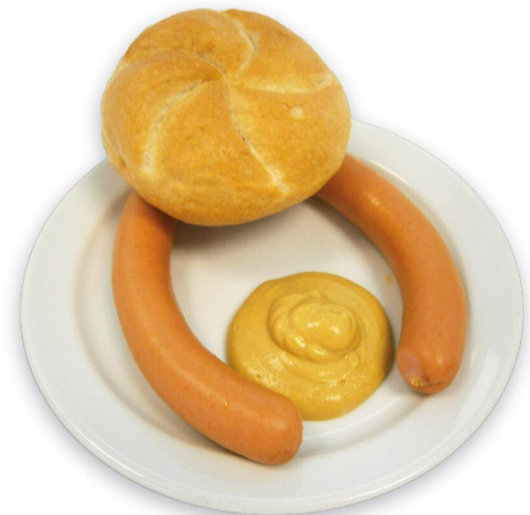


liefern bereits

eine Leberkäsesemmel



oder ein Paar Frankfurter



oder eine Dessertschüssel Chips



= 3 g Fett

Empfehlung an verstecktem Fett pro Tag 25 g

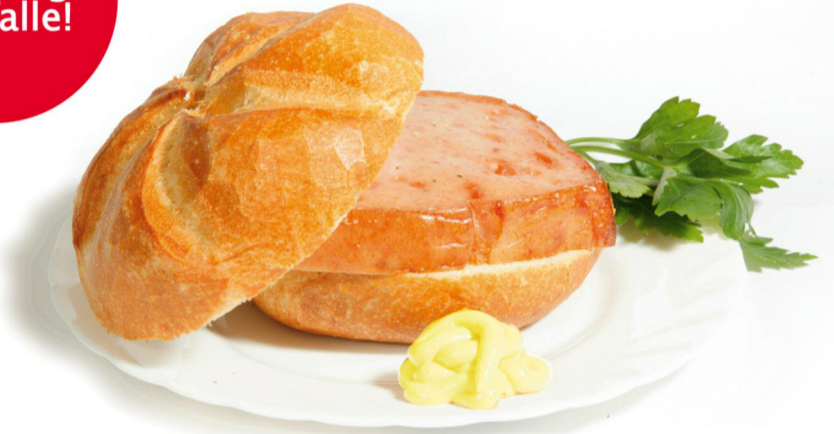


SCHLAU GENIESSEN

Du sparst
die halbe Menge
Fett!

Achtung
Fettfalle!

Leberkäsesemmel



494 kcal, 36 g

Schmeckt gut,
tut gut und
hält gesund!

bunter Gartensalat mit gebratenen Fischfilets



470 kcal, 18 g Fett

👉 = 3 g Fett

Empfehlung an verstecktem Fett pro Tag 25 g





SCHLAU GENIESSEN

Du sparst
die halbe Menge
Kilokalorien
und 58 g Fett!

Achtung
Fettfalle!

Berner-Würstel mit Pommes frites



972 kcal, 73 g Fett

Schmeckt gut,
tut gut und
hält gesund!



gefüllte Zucchini mit Tomatensauce,
Sesamerdäpfeln und Salat



510 kcal, 15 g Fett

👉 = 3 g Fett

Empfehlung an verstecktem Fett pro Tag 25 g

