



infoGraph#16:

FETTE

QUANTITATIVE ASPEKTE

1 Fettgehalt von Lebensmitteln

LEBENSMITTEL (PORTIONSGRÖSSE)	FETT*
Schwarze Schokolade / 1 Reihe, 20 g	6,4 g
Chips / 1 Handvoll, 10 g	3,5 g
Nüsse, Samen und Kerne / 25 g	13,1 g
Öl und Fette / 1 EL, 10 g	10 g
Butter, Margarine, Mayonnaise / 1 EL, 10 g	8,2 g
Vollrahm / 1 EL, 10 g	3,5 g
Vollmilch / 200 ml	8 g
Teilentrahmte Milch (Drink) / 200 ml	5,6 g
Entrahmte Milch (Magermilch) / 200 ml	0,2 g
Joghurt natur / 180 g	6,5 g
Hart- oder Halbhartkäse / 30 g Eier / 2 Stück, 110 g	10,2 g
Fleisch und Fisch, roh (Durchschnitt) / 110 g	7,5 g
Hühnerbrust ohne Haut, roh / 110 g	0,9 g
Rind, Siedfleisch, durchzogen / 110 g	18,3 g
Kabeljau, roh / 110 g	0,4 g
Zuchtlachs, roh / 110 g	14,7 g
Tofu oder Seitan / 110 g	8,7 g
Hülsenfrüchte / 60 g Trockengewicht	2,9 g
Ruchbrot / 100 g	1,2 g
Weisser Reis, Maisgriess, Nudeln ohne Ei / 60 g Trockengewicht Kartoffeln / 240 g	0,5 g
Früchte oder Gemüse / 120 g	0,3 g

* Fettgehalt pro Portion | Durchschnittswerte, basierend auf der Schweizer Nährwertdatenbank: www.naehrwertdaten.ch

2 Empfohlene Zufuhr

► Gemäss den Schweizer Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr sollte Fett 20 bis 35 Prozent der Gesamtenergiezufuhr liefern. Da ein Gramm Fett 9 kcal liefert, kann man die empfohlene Fettzufuhr für verschiedene Energiezufuhrniveaus folgendermassen berechnen:

	ENERGIEBEDARF PRO TAG	EMPFOHLENE ZUFUHR
Durchschnittlicher Bedarf einer Frau*	2000 kcal	44 g bis 78 g Fett/Tag
Durchschnittlicher Bedarf eines Mannes*	2400 kcal	53 g bis 93 g Fett/Tag

* Bei mässig aktivem Lebensstil.

Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), Schweizer Referenzwerte: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

3 Tagesbeispiel zur Fettzufuhr

