Für versteckte Fette gibt es hunderte Hinterhalte

Das meiste Fett, das wir zu uns nehmen, stammt nicht aus offensichtlichen Quellen wie Öl oder Butter. Es verbirgt sich vielmehr in fettreichen Speisen und Getränken. Darin steckt das Fett fein verteilt und entzieht sich so dem Auge des Verbrauchers. Fette verstecken sich besonders gerne in…

- *…Käsen (auch Frisch- und Light-Käse, Mozzarella)*
- *…anderen Milchprodukten (Getränke, Rahm, Eis)*
- *…Wurst (auch Geflügel- und vegetarische Wurst)*
- *…Fleisch (vor allem weniger hochwertige Stücke)*
- *…fettem Fisch (Aal, Hering, Lachs, Makrele)*
- *…Backwaren (besonders Blätter- und Mürbeteig)*
- *…Süssigkeiten (Torten, Waffeln und Schokolade)*
- *…Frittiertem und Paniertem (Kartoffeln, Gebäck, Fisch)*
- *…Snacks (Chips, Flips, Cracker, Oliven, Nüsse)*
- *…gewissen Müesli (Knusper-, Schokomüesli)*
- *…vielen Saucen und Dips (Mayonnaise, Guacamole)*
- *…manchen Fertiggerichten (Pizza, Lasagne, Suppen)*

Ein kurzer Blick auf die Inhaltsangabe auf der Produktverpackung bestätigt, wenn Speisen harmlos sind, oder enttarnt sie als Fett- und Kalorienbomben. Lebensmittel, in denen viele versteckte Fette lauern, enthalten 20, 30 oder gar mehr Gramm Fett pro 100 Gramm.