

# Anstatt- Liste

	<b>Statt</b>		<b>Lieber</b>
<b>Getränke:</b>	Cola, Fanta, Limo	>	Fruchtsaftschorle
	Frucht – Necktar	>	Saft 100% Frucht + Wasser
	Eistee	>	selber herstellen (je 1/3 Tee, Saft, Wasser)
<b>Getreide:</b>	Weißbrot,	>	Vollkornbrot
	helle Brötchen	>	Vollkornbrötchen
	Cornflakes	>	Haferflocken mit Früchten
	Pommes , Kroketten	>	Kartoffeln, Nudel, Reis
<b>Obst / Gemüse:</b>	Dosenfrüchte (gezuckert)	>	frisches Obst
	Fertiggemüsegerichte	>	Frisches Gemüse selber kochen
	Schnittsalat fix fertig + Fertigdressing	>	Salat selber machen Dressing selber machen
<b>Milch / Produkte:</b>	Vollmilch 3,5 %	>	Milch 1,5 %, Buttermilch
	Rahm / Vollmilch	>	Fettarmer Jogurt
	Jogurt		
	Fruchtjogurt	>	Naturjogurt mit Früchten
	Sahne / Rahmquark	>	Magerquark
	Doppelrahmstufekäse	>	Frischkäse light
	Vollfettkäse	>	Hüttenkäse, Körniger Frischkäse
<b>Fleisch / Wurst:</b>	Salami, Streichwurst, Teewurst, Schinkenwurst	>	Magerer koch Schinken, Putenbrust, Hähnchenbrust
	Schweinehals, Kotelett Bratwurst, Fleischkäse	>	Mageres Fleisch (abwechselnd: Geflügel, Kalb, Rind, Wild, Schwein)
<b>Fisch:</b>	Panierter Fisch/ Fischstäbchen Dosenfisch in ÖL / Soße	>	unpanierter Fisch
<b>Fett:</b>	Sahne, Creme fraiche	>	Saure Sahne
	Nüsse / Studentenfutter ( in Maßen)	>	Trockenfrüchte ungesüßt
<b>Extras:</b>	Schokolade	>	Trockenfrüchte
	Milchspeise- Sahneeis	>	Wasser-, Fruchteis (selber gemacht)
	Pudding mit Sahne	>	selbst gemacht mit fettarmer Milch und wenig Zucker
	Dessertspeisen	>	Quark oder Fruchtspeisen
	Nutella	>	Marmelade mit wenig Zucker
	Kekse (Schokolade)	>	Imker – Honig
	Süße Teilchen / Torte	>	Kekse (Natur), Knäckebrot Obstkuchen , Hefengebäck