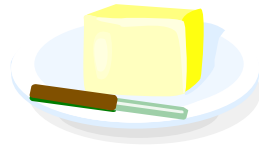




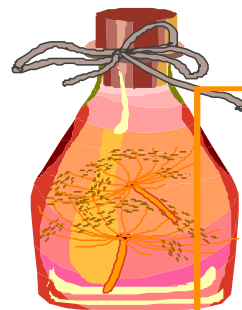
Fette und Öle



Fett gilt als Dickmacher und ist in vielen Nahrungsmitteln versteckt.

Doch braucht dein Körper Fett, denn es gibt dem Körper Energie.

Deshalb sollst du in geringen Mengen Butter oder Magarine essen. Salatsoßen enthalten Öl, das ebenfalls wichtig ist.



Welche
Sorten
Margarine
und welche
Öle gibt es ?

