





Halbfettmargarine

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
20 g	74 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	8 g	0 g



Margarine 80 % Fett

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
20 g	144,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	16 g	0 g



Butter – Auch Schmalz

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
20 g (2 EL)	150 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	16 g	0,5 g



Mayonnaise 80 % Fett – Auch Remoulade mit vergleichbarem Fettgehalt

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
12 g (1 EL)	89,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	10 g	0,5 g



Kokosfett – Alle festen Brat- und Frittierfette

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
12 g (1 EL)	91 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	10 g	0 g



Schlagsahne 30 % Fett – Auch Schmand, Crème fraîche, Crème double bei vergleichbarem Fettgehalt

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
15 g (1 EL)	51,5 kcal	0,5 g / davon Zucker: 0,5 g	5 g	0,5 g