



Selbstkontrolle Fettpunkte

Mit diesem Arbeitsblatt können Sie Ihren täglichen Fettverzehr kontrollieren und lernen den Fettgehalt der Lebensmittel kennen. Tragen Sie die Fettmenge ein. Ein Kreis ist ein Gramm Fett bzw. ein Fettpunkt (FP). Jeder Wochentag hat eine Spalte - schreiben Sie das Datum darüber. Unterteilt sind die einzelnen Wochentage von 0 bis 100 FP. Streichen Sie die Kreise immer von oben nach unten ab. Versuchen Sie mit Ihrer individuellen Empfehlung über den Tag auszukommen. Bedenken Sie dabei die Mindestfettmenge von 30 FP am Tag! Auf diese Weise können Sie Ihren Fettverzehr auswerten und planen.

Für Zuhause ist die Energietabelle „**Kalorien mündgerecht**“ eine gute Grundlage. Schauen Sie nach jedem Essen, wie viel Fett die gerade verzehrte Speise hatte:

d.h. 1 FP ist bei Fett (F): 1 g Fett

z.B. 1 Magnum-Eis: 19 g F = 19 Fettpunkte

1 FP bei Alkohol (A): 1 g Alkohol minus 20%

z.B. 0,3 l Bier: 13 g A minus 3 g = 10 Fettpunkte

CAROLINUM

Dr. Ebel Fachklinik für Orthopädie,
Neurologie, Geriatrie und Rehabilitation
Mündener Str. 9-13 • 34385 Bad Karlshafen
Tel. 0 56 72 / 181-0 • Fax 0 56 72 / 181-403

QMS zertifiziert nach DIN EN ISO 9001



Werten Sie Ihren täglichen Fettverzehr aus!

Fettpunktekonto

