







15 LEBENSMITTELTABELLEN

mit praktischen Tipps,
vielen leckeren Rezepten
und vollständigen Nährwertangaben



**Lebens-
mitteltabellen
im praktischen
Ampelsystem**

Fleisch, Fleischwaren, Geflügel, Wild

		Portion	Kalium	Phosphat
Klopse, Frikassee, Kochfleisch, Rippchen, Rouladen, Schmor-, Sauerbraten, Innereien (außer Leber)	ohne eigenen Saft, gekocht oder geschmort	120 g Rohgewicht		
Schnitzel, Kotelett, Steak, Medaillons, Frikadelle, Hackfleisch, Mett, Tartar, Gulasch, Geschnetzeltes, gekochter Schinken, Fleischkäse (Leberkäse) (ohne Phosphatzusatz)	mit eigenem Saft, gebraten, gegrillt, frittiert, in Bratfolie, Römertopf	120 g Rohgewicht		
Leber		120 g		

Wertvolle Tipps

Eiweiß

Fleisch – hierzu zählen auch Geflügel und Wild – und Fleischwaren sind eiweißreich und helfen, den täglichen Eiweißbedarf zu decken. Fleisch kann durch eiweißreiche Fisch- oder Eiergerichte ersetzt werden.

Portionsgröße

Eine Portion von 120 g Rohgewicht (handtellergroß) deckt zu etwa 1/3 den täglichen Eiweißbedarf. Beispiel: 120 g gebratenes Fleisch wiegt nach dem Garen nur noch 80–90 g.

Phosphat

Fleisch und Fleischwaren sind von Natur aus phosphatreich.

Durch Kochen und Braten lässt sich der Phosphatgehalt nicht verändern. Wählen Sie daher die richtigen Sorten aus und halten Sie die empfohlene Portionsgröße ein.

Verzichten Sie auf Produkte mit zugesetztem Phosphat, z. B. auf Fleischkäse und gekochten Schinken. Zu empfehlen sind auch Bio-Produkte.

Vermeiden Sie den Verzehr von Leber.

Kalium

Der Kaliumgehalt lässt sich durch Kochen bzw. Schmoren in ausreichender Menge Wasser um die Hälfte reduzieren. Hierbei muss die Flüssigkeit verworfen und die Soße separat zubereitet werden.

Kurzgebratenes, gegrilltes, frittiertes, in der Bratfolie oder im Römertopf gegartes Fleisch enthält den vollen Kaliumgehalt. Sie sollten es mit einer kaliumarmen Stärkebeilage bzw. mit kaliumarmem Gemüse oder Salat ergänzen.

Kochsalz

Bevorzugen Sie frisches, ungesalzenes Fleisch. Informieren Sie sich entsprechend bei Tiefkühlware.

Gesalzen sind: Mett, Bratwurst, Würstchen, eingelegtes Grillfleisch, Räucher- und Pökelwaren (z. B. gekochter Schinken, Kasseler), Fleischkäse und Fertigerzeugnisse (Metzgertheke, Fertigménüs, Imbissstand, Essen außer Haus, Tiefkühl- oder Konservenware).

Flüssigkeit

Fleisch ist wasserarm. Beachten Sie jedoch die verzehrte Soßenmenge. Tipp: drei bis vier Esslöffel.

Besonderer Hinweis

So gelingt eine schmackhafte selbst zubereitete Soße: Verwenden Sie reine Gewürze und möglichst frische Kräuter. Zwei Beispiele: gebratenes Steak mit Rosmarin oder Grillspieß mit Hähnchenbrust, Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Ananas, dazu Olivenöl gewürzt mit Salbei, Pfeffer und Zitronenschale.

Lösen Sie nach dem Braten den Bratensatz in der Pfanne mit etwas heißem Wasser und binden Sie die Flüssigkeit mit wenig in kaltem Wasser angerührtem Weizenmehl.

Peppen Sie Soßen mit Crème fraîche (auch auf Pflanzenbasis erhältlich), saurer Sahne, süßer Sahne oder Schmand auf. Durch Zugabe von Gewürzen, Essig, Zitronensaft und frischen Kräutern wird jede Soße zur „Nr. 1“. Ein Blick über die Landesgrenzen hinweg lohnt sich, um die geschmackliche Vielfalt des Würzens zu erweitern. Fertiges Soßenpulver enthält Salz und mitunter auch zugesetztes Phosphat.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

30 g rotschalige Äpfel
30 g gekochter Schinken (ohne Phosphatzusatz)
30 g Selleriesalat, Konserve, abgetropft
20 g Romanasalat

Für die Salatsoße:

40 g saure Sahne
3 g Zwiebeln
5 g Zitronensaft
Pfeffer

Zum Garnieren:

1 g Kresse

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

kcal:	110
Eiweiß:	9 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	6 g
BE:	0,5
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	40 mg
Kochsalz:	1 g
Kalzium:	70 mg
Kaliumpunkte:	4
Phosphatpunkte:	2

Apfel-Schinken-Salat

Äpfel und Schinken in Streifen schneiden und mit dem Sellerie vermischen. Romanasalat zerpfücken und zugeben.

Salatsoße herstellen und mit den Salatzutaten vermischen.

Mit Kresse bestreuen und servieren.



Probieren Sie auch andere Gemüsesorten aus, z. B. gekochte Blumenkohlröschen oder Mais (Konserve). Dazu empfehle ich knuspriges Matzen-Brot.

Kalbsschnitzel

mit Mozzarella

Fleisch leicht klopfen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen zupfen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Schnitzel darin von jeder Seite ca. 3–5 Minuten braten. Das Fleisch herausnehmen und in eine flache Auflaufform legen. 3 Esslöffel heißes Wasser in die Pfanne geben, den Bratenansatz loskochen und über das Fleisch gießen.

Tomaten und Basilikum darauf verteilen. Mild würzen und mit Mozzarella belegen.

Die Form im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 12 Minuten überbacken.



Tip

Als Stärkebeilage eignen sich Reis oder Nudeln.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

90 g Kalbsschnitzel (Keule)
8 g Butterschmalz
20 g Tomaten
20 g Mozzarella
3 g Basilikumblättchen
Pfeffer
Pizzagewürze

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

kcal:	210
Eiweiß:	23 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	1 g
BE:	0
Ballaststoffe:	0 g
Cholesterin:	110 mg
Kochsalz:	0,5 g
Kalzium:	110 mg
Kaliumpunkte:	5
Phosphatpunkte:	5