



Fettquiz

Wie viel Fett steckt drin?



Schätze bei jeder Karte den Fettgehalt der angegebenen Portion und kreuze eine Antwort an.

Hinweis: Die Werte sind typische Orientierungswerte. Je nach Marke, Rezept, Fettstufe und Zubereitung können sie abweichen.

1. Milcheis

1 Portion, 125 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 5 g ☐ 10 g ☐ 20 g ☐ 30 g

2. Sauce Béarnaise

1 Saucenlöffel, 75 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 12 g ☐ 20 g ☐ 28 g ☐ 34 g

3. Rührkuchen

1 Stück, 70 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 8 g ☐ 12 g ☐ 18 g ☐ 25 g

4. Milkschokolade

1 Tafel, 100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 18 g ☐ 24 g ☐ 32 g ☐ 40 g

5. Magerquark

1 Portion, 100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ unter 2 g ☐ 5 g ☐ 8 g ☐ 12 g

6. Käsekuchen

1 Stück, 100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 8 g ☐ 15 g ☐ 22 g ☐ 30 g

7. Weißwein

1 Glas, 200 ml



Wie viele Gramm Fett?

☐ 5 g ☐ 10 g ☐ 15 g ☐ 25 g

8. Gouda

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 15 g ☐ 22 g ☐ 30 g ☐ 38 g

9. Camembert

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 12 g ☐ 18 g ☐ 24 g ☐ 32 g

10. Salami

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 18 g ☐ 25 g ☐ 32 g ☐ 40 g

11. Bratwurst

1 Stück, ca. 100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 12 g ☐ 18 g ☐ 25 g ☐ 35 g

12. Croissant

1 Stück, ca. 60 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 5 g ☐ 8 g ☐ 12 g ☐ 18 g

13. Pommes frites

150 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 5 g ☐ 10 g ☐ 15 g ☐ 25 g

14. Kartoffelchips

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 15 g ☐ 25 g ☐ 35 g ☐ 45 g

15. Pizza Salami

1 Portion, ca. 300 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 10 g ☐ 16 g ☐ 22 g ☐ 30 g

16. Nuss-Nougat-Creme

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 15 g ☐ 22 g ☐ 31 g ☐ 40 g

17. Butter

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 50 g ☐ 65 g ☐ 82 g ☐ 95 g

18. Erdnüsse

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 25 g ☐ 35 g ☐ 49 g ☐ 60 g

19. Walnüsse

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 35 g ☐ 48 g ☐ 62 g ☐ 75 g

20. Avocado

100 g



Wie viele Gramm Fett?

☐ 5 g ☐ 10 g ☐ 15 g ☐ 25 g

Lösungsblatt

Fettquiz – Wie viel Fett steckt drin?

1. Milcheis

1 Portion, 125 g



20 g Fett

Je nach Sorte kann der Fettgehalt abweichen.

2. Sauce Béarnaise

1 Saucenlöffel, 75 g



34 g Fett

Butter und Eigelb machen die Sauce besonders fettreich.

3. Rührkuchen

1 Stück, 70 g



12 g Fett

Butter oder Margarine tragen einen großen Teil zum Fettgehalt bei.

4. Milkschokolade

1 Tafel, 100 g



32 g Fett

Kakaobutter und Milchbestandteile liefern viel Fett.

5. Magerquark

1 Portion, 100 g



weniger als 2 g

Magerquark enthält nur sehr wenig Fett.

6. Käsekuchen

1 Stück, 100 g



15 g Fett

Der Wert hängt stark von Rezept und Boden ab.

7. Weißwein

1 Glas, 200 ml



ca. 15 g Fett-Äquivalent

Alkohol enthält kein Fett; dargestellt wird das ungefähre Energieäquivalent.

8. Gouda

100 g



30 g Fett

Der Fettgehalt hängt von der Fettstufe ab.

9. Camembert

100 g



24 g Fett

Je nach Fettstufe sind deutliche Abweichungen möglich.

10. Salami

100 g



32 g Fett

Salami gehört zu den fettreicheren Wurstsorten.

11. Bratwurst

1 Stück, ca. 100 g



25 g Fett

Sorte und Zubereitung beeinflussen den Fettgehalt.

12. Croissant

1 Stück, ca. 60 g



12 g Fett

Blätterteig enthält viel Butter oder Backfett.

13. Pommes frites

150 g



15 g Fett

Zubereitungsart und Abtropfen verändern den Wert.

14. Kartoffelchips

100 g



35 g Fett

Beim Frittieren nehmen Chips viel Fett auf.

15. Pizza Salami

1 Portion, ca. 300 g



22 g Fett

Größe, Käsemenge und Belag machen große Unterschiede.

16. Nuss-Nougat-Creme

100 g



31 g Fett

Nüsse und pflanzliche Fette sorgen für den hohen Wert.

17. Butter

100 g



82 g Fett

Butter besteht überwiegend aus MilCHFett.

18. Erdnüsse

100 g



49 g Fett

Nüsse liefern viel Fett, überwiegend ungesättigte Fettsäuren.

19. Walnüsse

100 g



62 g Fett

Walnüsse sind fettreich, liefern aber auch wertvolle Fettsäuren.

20. Avocado

100 g



15 g Fett

Avocado enthält überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren.

Auswertung:

0–7 richtige Antworten: Da steckt noch Überraschungspotenzial drin!

8–14 richtige Antworten: Schon gut geschätzt – weiter so!

15–18 richtige Antworten: Stark! Du hast ein gutes Gespür für Fettgehalte.

19–20 richtige Antworten: Fett-Detektiv/in – nahezu unschlagbar!