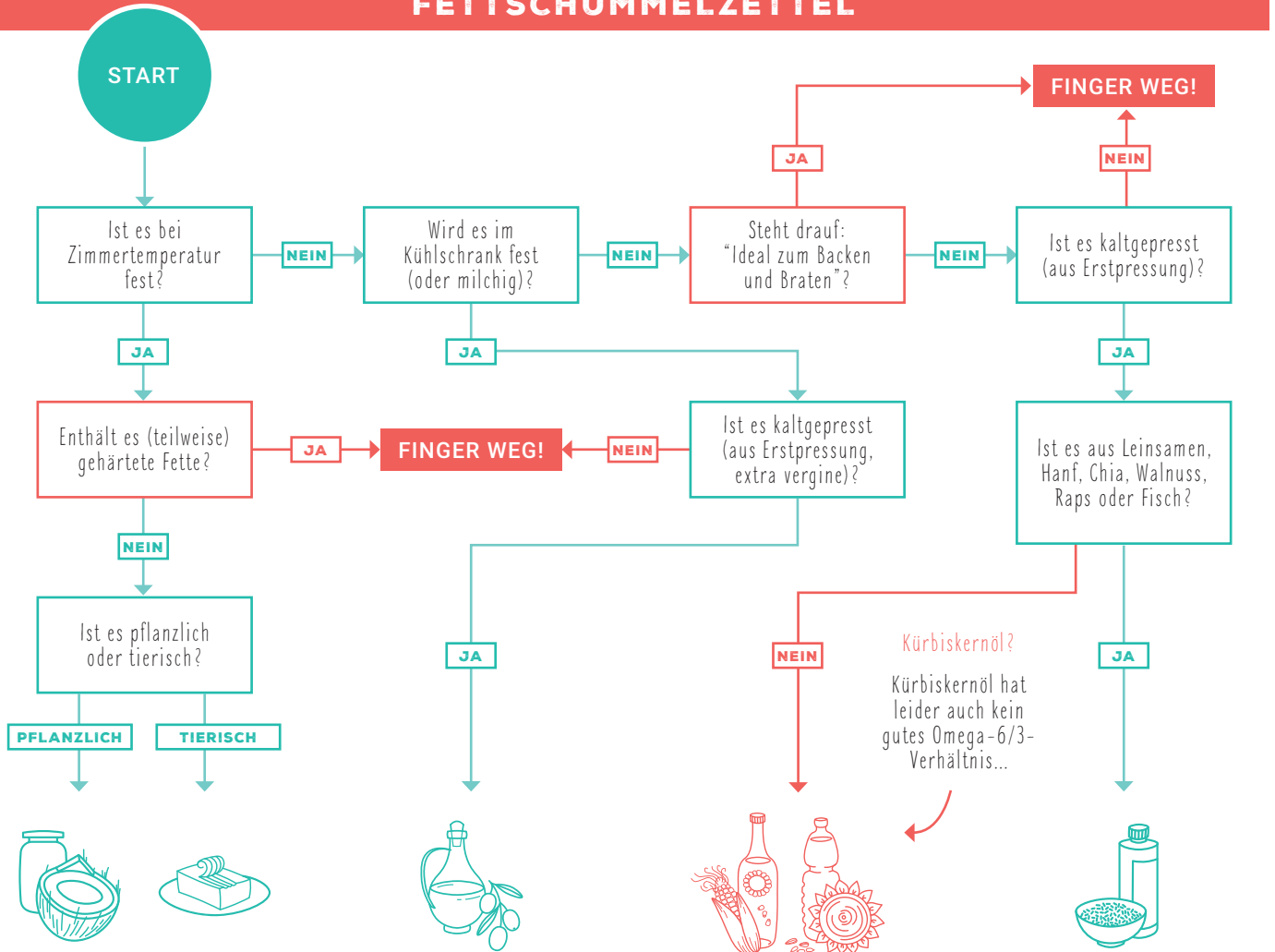




# FAUSTFORMEL System

## FETTSCHUMMELZETTEL



### BENZIN-FETT

**Egal, ob pflanzlich oder tierisch:** z.B. **Butter, Butter-schmalz, Ghee, Schweine-schmalz, Kokosöl\*, Palmöl\***

Die überwiegend gesättigten Fette werden vom Körper für Energie und Fettreserven verwendet: Wer zu viel isst, speichert es!

Gut zum Kochen und zum heiß Braten.

**Menge:** Nicht schwimmend herausbraten; nur so viel Butter, dass man das Brot noch durchsehen kann.

*\*nur aus nachhaltigem Anbau!*

### BENZIN-FETT

**z.B. Olivenöl, Avocado**

Überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren. Wird vom Körper für Energie und Fettreserven verwendet: Wer zu viel isst, speichert es!

Gut für die heiße und kalte Küche (zum Schmoren, aber nicht zum heiß Braten oder Grillen).

**Menge:** 3 EL für den Salat; "Einmal um die Pfanne", etc.

### MOTORÖLE

**z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Arganöl,...**

Überwiegend mehrfach ungesättigte Fette. Sie sind lebensnotwendig, haben aber ein schlechtes Omega-6/3-Verhältnis und erhöhen das Entzündungspotential im Körper.

**Menge:** Nur gelegentlich essen!

### MOTORÖLE

**z.B. Leinöl, Chia, Hanf, Raps, Walnuss und auch Fischöle**

Überwiegend mehrfach ungesättigte Fette sind lebensnotwendig und helfen beim Abnehmen. Diese Untergruppe hat ein gutes Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 und kann dabei helfen, das Entzündungspotential im Körper zu reduzieren.

**Nur in der kalten Küche verwenden!**

**Menge:** 3 EL für den Salat, eine Handvoll Nüsse oder Kerne