

Orientierungshilfe für eine Lebensmittelauswahl

	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Brot und Getreideprodukte	Vollkornbrot, Schrotbrot, Vollkornmehl, Haferflocken, Vollkornteigwaren, Naturreis; in Massen: Ruch- und Weissbrot, Zopf, weisser Reis, helle Teigwaren, Zwieback	Fetthaltige Backwaren, z. B. Butterzopf, Gipfeli
Früchte und Gemüse, Kartoffeln	Täglich mehrmals Früchte und Gemüse (frisch oder tiefgefroren), Hülsenfrüchte; Kartoffeln, fettarm zubereitet, z. B. als Gschwellti, Kartoffelstock; in Massen: Bratkartoffeln oder Rösti mit Becel-Fetten zubereitet	Gezuckerte Früchtekonserven, kandierte Früchte; Chips; Bratkartoffeln, Rösti oder Pommes frites mit tierischen Fetten oder pflanzlichen Hartfetten, z. B. Kokosfett, zubereitet
Fisch und Fischwaren	Regelmässig Magerfische, z. B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Rotbarsch und Forelle; ab und zu: Makrele und Hering (auch als Konserve), Lachs (enthalten günstige Omega-3-Fettsäuren)	Schalen- und Krustentiere (cholesterinreich), z. B. Krabben, Hummer, Muscheln, Schnecken; Aal
Fleisch und Wurstwaren	Mageres Fleisch von Kalb, Rind und Schwein, Lammfilet, Wild, Geflügel (ohne Haut); magerer Schinken (roh oder gekocht, ohne Fettrand); Trutenschinken, Trockenfleisch (Bündnerfleisch, Mostbröckli)	Fettes Fleisch von Schaf, Schwein, Ente, Gans, Speck, Cervelats, Fleischkäse, Innereien (cholesterinreich); fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami
Eier	Bis 1 Stück pro Tag	
Milch und Milchprodukte	Fettarme Milch und Milchprodukte, z. B. Buttermilch, Molke, fettarmer Joghurt; Halbfett- oder Magerquark, Hüttenkäse, Blanc Battu; Käsesorten mit niedrigem Fettgehalt (max. 30% Fett i. Tr.), z. B.: Hüttenkäse, fettarmer Frischkäse, Ziger, Schabziger	Vollmilch und vollfette Milchprodukte, Rahm, Crème fraîche, Saucenrahm; Kaffeerahm; Joghurt und Desserts mit Rahm, fettreiche Käsesorten; Käsegerichte wie Käsewähe, Fondue, Raclette
Fette und Öle	Alle Produkte aus der Becel Familie: Vita-3 Pflanzenöl, Becel Margarine, pro.activ Spezial-Halbfettmargarine, Cuisine Pflanzenölcreme; pflanzliche Öle, z. B. Raps-, Sonnenblumen-, Nuss-, Oliven- und Maiskeimöl	Butter, Schmalz, Speckfett; Palm-, Kokosfett; Mischfette mit tierischen Fetten
Süssigkeiten (bei Übergewicht einschränken)	Konfitüren oder Fruchtaufstriche mit wenig Zucker; Fruchtis oder -sorbet; mit Süsstoff (Aspartam, Saccharin, Cyclamat) hergestellte fettarme Süssigkeiten	Zucker, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Fruchtzucker, Nuss-Nougatcreme, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Rahmglace, Desserts mit Rahm, Tiramisu
Kuchen und Gebäck (bei Übergewicht einschränken)	Gebäck mit wenig tierischem Fett, Zucker und Eigelb, z. B. Hefeteig mit Früchten mit Becel Cuisine Pflanzenölcreme hergestellte Backwaren	Fett- und eireiche sowie sehr süsse Backwaren, z. B. Cremetorten, Patisserie, Blätterteig
Nüsse (bei Übergewicht einschränken)	Ungezogene Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien (wegen hohem Fettgehalt jedoch nur in Massen verzehren)	Kokosnüsse, Kokosmilch und -raspel
Getränke	Mineralwasser, ungezuckerte Frucht- und Gemüsesäfte, Diät-Getränke, Kaffee (mässig), Tee, Alkohol nur in Rücksprache mit Arzt oder Ernährungsberater	Fruchtnektare und -getränke, Colagetränke, Limonaden, hochprozentiger Alkohol
Kräuter und Gewürze, Würzmittel	Alle in- und ausländischen Kräuter und Gewürze	Bei Bluthochdruck: sparsam salzen



Tipps für den Alltag und Rezeptideen mit Becel

Becel pro.activ Spezial-Halbfettmargarine schmeckt wie Becel Margarine und kann auch genauso verwendet werden: als Brotaufstrich beispielweise unter Marmelade, Honig, fettarmem Käse, magerer Wurst, Tomaten- und Gurkenscheiben oder geschmolzen zu Kartoffeln oder Gemüse.

Käse-Gurken-Burger (2 Portionen)



Pro Portion:

Nährwerte: 1165 kJ/280 kcal 10 g E, 36 g KH, 10,5 g F, 4,5 g GFS, 3 g EUFS, 3 g MUFS, 10 mg Cholesterin, 4 g BS

Zutaten:

2 Vollkornbrötchen, 20 g Becel pro.activ Spezialmargarine, 2 Blätter Friséesalat, 12 Scheiben Salatgurke, 2 dünne Scheiben Emmentaler (1 Scheibe = 20 g), frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Vollkornbrötchen halbieren und jede Hälfte dünn mit der Becel pro.activ Spezialmargarine bestreichen. Brötchenunterteil mit Salatblatt, Gurke und Emmentaler belegen. Den Käse mit Pfeffer bestreuen. Oberteil auf das Brötchen setzen.

Tipp:

Anstatt schwarzen Pfeffer z. B. Kresse, Alfa-Alfa-Sprossen oder Schnittlauch nehmen.

Nudeln mit Pilz-Tomaten-Ragout (2 Portionen)



Pro Portion:

Nährwerte: 1915 kJ/458 kcal 21 g E, 66 g KH, 12 g F, 4 g GFS, 4 g EUFS, 4 g MUFS, 8 mg Cholesterin, 16 g BS

Zutaten:

Je 150 g frische Champignons und Austernpilze, 2 grosse Tomaten, 200 g Vollkornnudeln, 2 EL Reibkäse (Parmesan), 1 EL Becel Cuisine Pflanzenölcreme, 1½ Frühlingszwiebeln, ½ dl Gemüsebouillon, jodiertes Kochsalz, Pfeffer, gemahlener Koriander, 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Pilze säubern, aber nicht waschen. Champignons vierteln, Austernpilze in Stücke schneiden. Tomaten an der Oberseite mit einem Messer kreuzförmig einritzen und für 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in 1 cm grosse Würfel schneiden. Teigwaren nach Packungsanleitung zubereiten. Becel Cuisine Pflanzenölcreme in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Frühlingszwiebeln rüsten, in breite Ringe schneiden und dazugeben. Tomatenwürfel und Bouillon beifügen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Gewürzen abschmecken. Petersilie untermischen. Reibkäse darüber streuen.

Bunter Pumpernickel (1 Portion)

1 Tomate in Scheiben, ½ Zwiebel in Ringe schneiden. 1 Scheibe Pumpernickel (50 g) mit 10 g Becel pro.activ Spezialmargarine bestreichen, mit Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen, pfeffern, salzen und mit 1 EL Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion:

Nährwerte: 655 kJ/157 kcal 5 g E, 23 g KH, 5 g F, 1 g GFS, 1,5 g EUFS, 2,5 g MUFS, <1 mg Cholesterin, 6 g BS

Aktiv den Cholesterinspiegel senken

Zur Senkung des Cholesterinspiegels täglich 25 g Becel pro.activ (entspricht ca. 2–3 bestrichenen Scheiben Brot) mit 1,8 g Pflanzensterinen. Pflanzensterine senken nachweislich den Cholesterinspiegel. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von 1,5 bis 2,4 g Pflanzensterinen ein. Der Konsum von mehr als 3 g Pflanzensterinen täglich ist nicht empfohlen, da dies keinen besseren Effekt bringt.



Roter Linsensalat mit Pouletspiesschen (4 Portionen)



Pro Portion:

Nährwerte: 1880 kJ/454 kcal 37 g E, 31 g KH, 19 g F, 2,5 g GFS, 7 g EUFS, 9,5 g MUFS, 66 mg Cholesterin, 8 g BS

Zutaten:

400 g Pouletbrüstchen, 5 EL Becel Vita-3 Pflanzenöl, frischer Ingwer, frische rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 200 g rote Linsen, jodiertes Kochsalz, 400 g Kefen, 3 Frühlingszwiebeln, 3 EL Zitronensaft, frische Pfefferminze, frisch gemahlener Pfeffer, 100 g Friséesalat, Holzspiesse

Zubereitung:

Pouletbrüstchen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, würfeln und 30 Minuten in einer Marinade aus 1 EL Becel Vita-3 Pflanzenöl, etwas geriebenem Ingwer, feingehackter Chilischote und 1 zerdrückten Knoblauchzehe ziehen lassen. Linsen nach Packungsanweisung in Wasser garen, mit kaltem Wasser abschrecken und erkalten lassen. Kefen in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, ebenfalls abschrecken. Frühlingszwiebeln rüsten, waschen und in Streifen schneiden.

Für das Dressing Zitronensaft mit Vita-3 Pflanzenöl verrühren, feingehackte Pfefferminze, geriebenen Ingwer, feingehackte Chilischote, jodiertes Salz und Pfeffer darunter mischen. Rote Linsen, Kefen und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Fleisch auf Holzspiesse schieben und auf jeder Seite 5–6 Minuten braten. Gewaschenen Friséesalat in Stücke zupfen, unter den Linsensalat mischen und mit den Spiesschen auf 4 Tellern anrichten.