

BECEL PROACTIV – FÜR EINE CHOLESTERINBEWUSSTE ERNÄHRUNG



Durch die Kombination von Sonnenblumen-, Raps- und Leinöl enthält Becel ProActiv Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und weniger gesättigte Fettsäuren als Butter.

Gesättigte Fettsäuren in der Ernährung durch ungesättigte Fettsäuren (wie z.B. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren) zu ersetzen, trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Daneben ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie gesunde Lebensweise wichtig.

Sie eignen sich daher ideal für den cholesterinbewussten Genuss:



Becel ProActiv CLASSIC (45 % Fett)

- 60% weniger gesättigte Fettsäuren als Butter
- Schmeckt hervorragend als Brotaufstrich
- Zum Verfeinern und Abschmelzen geeignet
- 100% pflanzlich



Becel ProActiv VITAL (30 % Fett)

- 30 % weniger Kalorien als Becel ProActiv CLASSIC
- Schmeckt hervorragend als Brotaufstrich
- Zum Verfeinern und Abschmelzen geeignet
- 100% pflanzlich



Becel ProActiv GOLD (70 % Fett)

- Zum Kochen, Braten und Backen geeignet
- Feiner Buttergeschmack
- Schmeckt hervorragend als Brotaufstrich
- 100% pflanzlich

BECEL PROACTIV MIT PFLANZENSTERINZUSATZ



Wenn Sie aber bereits einen erhöhten Cholesterinspiegel haben sollten und diesen aktiven senken möchten, empfehlen wir Ihnen Becel ProActiv mit Pflanzensterinzusatz.

Internet-Tipp: www.pro-activ.com. Hier finden Sie mehr zum Thema Ernährung, viele leckere Rezepte und eine Menge Tipps und Infos rund um eine cholesterinbewusste Ernährung.



ORIENTIERUNGSHILFE FÜR EINE CHOLESTERIN-BEWUSSTE LEBENSMITTELAUSWAHL

	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Brot und Getreideprodukte	Vollkornbrot, Schrotbrot, Vollkornmehl, Haferflocken, Vollkornnudeln (eifrei), Naturreis; in Maßen: helle Mehl- und Brotsorten, weißer Reis, helle Nudeln, Zwieback	Fetthaltige Backwaren, z. B. Buttertoast, Croissants
Obst und Gemüse, Kartoffeln	Täglich mehrmals Obst und Gemüse (frisch oder tiefgefroren), Hülsenfrüchte; Kartoffeln, fettarm zubereitet, z. B. als Pellkartoffeln, Püree, Klöße; in Maßen: Bratkartoffeln mit Becel-Fetten zubereitet	Gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte; Kartoffelchips; Bratkartoffeln 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; magerer Schinken (roh oder gekocht, ohne Fettrand); magere Wurstsorten, z. B. deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, Kasseler-Aufschnitt, Sülze	Durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven, Innereien (cholesterinreich); fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami, Blut-, Mett- und Bratwurst, herkömmliche Tee- oder Leberwurst
Wild und Geflügel	Magere Fleischsorten, z. B. Hähnchen (ohne Haut), Pute, Fasan, Reh, Hirsch, Wildschwein, Hase	Fettes Gänse- und Entenfleisch, Geflügelhaut
Eier	Eiklar, max. 2 Eidotter pro Woche; Mayonnaise in Maßen	Mehr als 2 Eidotter pro Woche
Milch und Milchprodukte	Fettarme Milch und Milchprodukte, z. B. Molke, Buttermilch, Magerquark, fettarmer Joghurt; fettmodifizierter Kaffeeweißer (Becel für den Kaffee); Käsesorten mit niedrigem Fettgehalt (max. 30 % Fett i. Tr.), z. B. Harzer Käse, Hüttenkäse	Vollmilch und vollfette Milchprodukte, Sahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, saure Sahne, Schmand, Kaffeesahne; fettreiche Käsesorten
Fette und Öle	Alle Produkte aus der Becel/Becel ProActiv Familie: Cuisine Omega-3 Pflanzenöl, Streichfette, Cuisine Pflanzenölcreme; nur bei überhöhtem Cholesterinspiegel: Becel ProActiv mit zugesetzten Pflanzensterinen; pflanzlichen Öle, z. B. Raps-, Sonnenblumen-, Nuss-, Oliven- und Maiskeimöl	Butter, Schweine- und Gänseschmalz, Talg, Speckfett; Palm-, Kokosfett; Mischfette mit tierischen Fetten
Süßwaren (bei Übergewicht einschränken)	Konfitüren oder Fruchtaufstriche mit wenig Zucker; Fruchtis oder -sorbet; mit Süßstoff (Aspartam, Saccharin, Cyclamat) hergestellte fettarme Süßwaren	Zucker, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Fruchtzucker, Nuss-Nougatcreme, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Sahne-eiscreme
Kuchen und Gebäck (bei Übergewicht einschränken)	Gebäck mit wenig tierischem Fett, Zucker und Eigelb, z. B. Hefe- oder Quark-Öl-Teig mit Obstbelag; mit Becel ProActiv Gold oder Becel Cuisine Pflanzenölcreme hergestellte Backwaren	Fett- und eireiche sowie sehr süße Backwaren, z. B. Sahne-, Cremetorten, Buttergebäck, Blätterteig; Tiramisu
Nüsse (bei Übergewicht einschränken)	Ungesalzene Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien (wegen hohem Fettgehalt jedoch nur in Maßen verzehren)	Kokosnüsse, Kokosmilch und -raspel
Getränke	Mineralwasser, ungezuckerte Frucht- und Gemüsesäfte, kalorienfreie Erfrischungsgetränke, 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

Internet-Tipp: www.pro-activ.com. Hier finden Sie mehr zum Thema Ernährung, viele leckere Rezepte und eine Menge Tipps und Infos rund um eine cholesterinbewusste Ernährung.