

# ESSEN FÜR'S



## DIÄT GEGEN GEFÄSSVERKALKUNG

### DAZU DER EINKAUFSZETTEL:

300g Seelachsfilet, 300 g Mischgemüse  
250 g Himbeeren, Magertopfen

REZEPT HIMBEERAUFLAUF: Himbeeren, 1 Vanilleschote, 2 Dotter, 4 Eiklar, Magertopfen, Zitronensaft.

### EIN SPEZIELLER TIP:

Die Gesamtfettmenge soll 30 % der Kalorienaufnahme nicht übersteigen, beim Österreicher liegt sie aber derzeit bei fast 50 %.

TELETEXT leitet Anfragen an die Gesellschaft für Atherosklerose weiter.