

# Unsere Vorsicht Falle Tabelle

Achtung! Monsterpunkte		Angenehm! Lieblingspunkte	
Fleisch/Wurst/Fisch	Punkte		Punkte
150g Schweineschnitzel paniert	16	150g Schweineschnitzel natur	9
30g Salami	10	30g Kochschinken	1
150g Bratwurst	43	150g Putenschnitzel	2
250g Karpfen gekocht	13	250g Zander gekocht	2
<b>Salate</b>			
5g Schwarze Oliven	9	1 Peperoni	unter 1
20g Thunfisch in Öl	4	20g Thunfisch naturell	unter 1
25g Mayonnaise (80% Fett)	21	25g Salatcreme (20% Fett)	5
<b>Beilagen</b>			
150g Kroketten	8	150g Salzkartoffeln	unter 1
150g Pommes frites	22	150g Pommes frites (Backofen)	15
100g Kartoffelknödel m. Speck	12	100g Kartoffelknödel	unter 1
<b>Milchprodukte</b>			
1TL Crème fraîche (30% Fett)	2	1TL Saure Sahne (10% Fett)	1
150g Sahnejoghurt mit Frucht	13	150g Joghurt m. Frucht (1,5% F.)	2
30g Camembert (60% F.i.Tr.)	10	30g Camembert (30% F.i.Tr.)	4
<b>Desserts</b>			
150g Sahnequark (40% F.i.Tr.)	17	150g Fruchtquark (10% F.i.Tr.)	4
100g Mousse au Chocolat	10	100g Schokoladenpudding	4
100g Sahne-Nuß-Eis	11	100g Fruchteis	unter 1
<b>Backwaren</b>			
1 Croissant	13	1 Brötchen	1
1 St. Obstkuchen (Mürbeteig)	9	1 St. Obstkuchen (Hefeteig)	3
1 Windbeutel mit Sahne	20	1 Baiser m. Früchten	unter 1
<b>Süßigkeiten/Knabbereien</b>			
4 Stückchen Schokolade	5	15 Gummibärchen	unter 1
1 Schokoriegel m. Karamel	11	5 Karamelbonbons	unter 1
50g Kartoffelchips	19	20 Salzstangen	1

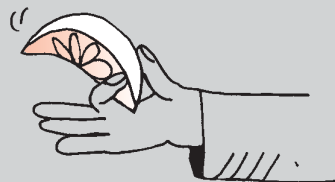
Noch mehr Spaß an Punkt um Punkt haben Sie mit unserer **Fettpunktabelle**, auf der Sie Ihre Punkte eintragen können.



Sollten Sie keine **Fettpunktabelle** zu unserem Ernährungskonzept **Punkt um Punkt** erhalten haben, rufen Sie uns an. Wir beantworten Ihnen auch gern weitere Fragen.

Unsere Beratungshotline:  
0 30 / 20 25 - 27 56

E-Mail  
[punktumpunkt@dussmann.de](mailto:punktumpunkt@dussmann.de)



[www.dussmann.com](http://www.dussmann.com)

# Punkt um Punkt

Ein Ernährungskonzept

bei dem Sie alles essen können, was Ihnen schmeckt

das Ihre Gesundheit und Fitness unterstützt

das spielend leicht zu handhaben ist


und das auch zu Hause funktioniert



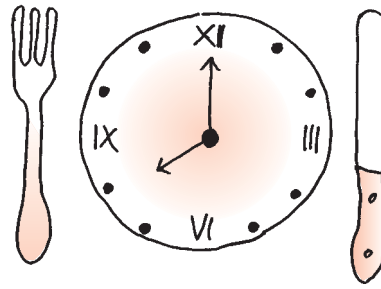


## Was heißt Punkt um Punkt?

● Punkt um Punkt ist ein unkompliziertes Ernährungskonzept, bei dem Sie weiterhin alles essen dürfen, was Ihnen schmeckt. Sie brauchen keine Kalorien zu zählen und keinem Diätplan zu folgen. Nur sollten Sie Ihren Fettanteil an der Energiezufuhr von durchschnittlich 45 % auf 30 % senken.



Aber wie? Ganz einfach nach dem Prinzip: **ein Punkt, ein Gramm**. Denn ein Punkt steht für ein Gramm Fett. Und **500 Fettpunkte** (500g Fett) dürfen Sie nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung pro Woche zu sich nehmen. Dabei bleibt es Ihnen überlassen, wie Sie Ihre 500 Fettpunkte über die Woche verteilt essen. Damit Sie sich Ihren individuellen Speiseplan korrekt zusammenstellen können, hat Dussmann-Service alle Rezepturen mit dem jeweiligen Fettpunktwert ausgezeichnet.



Wenn Sie sich auch zu Hause nach dem Punkt um Punkt Konzept ernähren möchten, brauchen Sie nur auf die Fettangaben Ihrer Lebensmittel zu achten oder in unserer **Fettpunktabelle** nachzuschauen.

Punkten Sie sich fit.



## Warum Punkt um Punkt?

● Wir essen allgemein zuviel Fett und zuwenig Obst und Gemüse. Vergleiche zwischen den reichen Industrienationen und den ärmeren Ländern der Erde haben ergeben, dass die unterschiedlichen Ernährungsweisen einen deutlichen Einfluss auf bestimmte Krankheiten, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebserkrankungen haben. So schätzt man, dass die Zahl der Krebserkrankungen bei



uns in Deutschland allein durch den Verzehr von täglich fünf Portionen möglichst rohem Gemüse und Obst halbiert werden könnte. Nun ist es relativ leicht, mehr Obst und Gemüse zu essen. Schwieriger ist es dagegen, den Fettkonsum einzuschränken. Denn Fett lauert oft versteckt in Nahrungsmitteln, von denen wir es nicht vermuten oder zumindest nicht in solch immensen Höhen, wie in unserer **Vorsicht Falle Tabelle** auf der folgenden Seite sichtbar. So hätten Sie vermutlich nicht gewußt, dass ein Croissant 19 g mehr Fett enthält als ein Brötchen oder ein Schnitzel mit Panade 7 g mehr als ein Schnitzel natur. Dussmann-Service entwickelte deshalb in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. Thomas Schmidt von der Medizinischen Hochschule Hannover das Konzept **Punkt um Punkt**. Mit **Punkt um Punkt** haben Sie die Möglichkeit, Ihren Fettverzehr zu normalisieren, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihr Gewicht zu reduzieren, ohne Ihre bisherigen Essgewohnheiten völlig ändern zu müssen. Probieren Sie es aus!

Punkten Sie mit.

