

## Fette



Dein Tagesbedarf an Fetten liegt bei 3 Portionen.

Orientiere Dich mit der Menge dabei an meinem angegebenen Handmaß.

Chiasamen

Kokosnussmilch

Leinsamen, geschrotet

Nüsse jeglicher Art

Nussmus (Mandel-, Erdnuss-, Cashewnüsse ungesüßt)

Öle (Lein-, Walnuss-, Avocado-, Oliven-, Kokos)