



## FLEISCH -> FISCH TAUSCH TABELLE

Verhältnisse zum Tausch	a) Forelle	b) Garnele	c) Räucherlachs	d) Wildlachs	e) Thunfisch	f) Seelachs	g) Kabeljau	h) Tintenfisch	i) Meeresfrüchte Mix	j) Miesmuscheln
1. Bacon	1:1 + 1 TI Fett	x	1:1 + 1 TI Fett	x	x	1:1 + 3 TI Fett	x	1:1 + 2 TI Fett	1:1 + 3 TI Fett	1:2 + 2 TI Fett
2. Hähnchenbrust	1:1	1:2	1:1 - 1 TI Fett	1:1	1:1	1:1	1:2	1:1	1:2	1:2
3. Rindfleisch (mager)	1:1	1:2	1:1 - 1 TI Fett	1:1	1:1	1:1	1:2	1:1	1:1,5	1:2
4. Rinder Hackfleisch	1:1 + 1 TI Fett	x	1:1 + 1 TI Fett	x	x	1:1 + 2 TI Fett	x	1:1 + 2 TI Fett	1:2 + 2 TI Fett	x

## SO TAUSCHT DU FLEISCH GEGEN FISCH

Horizontal (x-Achse) = Fleisch 100 g

Vertikal (y-Achse) = Fisch 100 g

Fett = Butter, Kokosöl, Olivenöl

x = nicht tauschbar

Beispiel: Ich möchte 100 g Rinderhackfleisch mit Fisch ersetzen.

Also suche ich „4. Rinderhackfleisch“ in der linken Spalte und gehe rechts entlang der Zeile, bis ich auf Zahlen treffe.

In diesem Fall haben z.B. a) Forelle und c) Räucherlachs jeweils ein „1 : 1 + 1 TI Fett“ eingetragen.

Das bedeutet, dass ich 100 g Rinderhack mit jeweils 100 g der Fischarten Forelle und Räucherlachs „1 : 1“ ersetzen kann, wenn ich jeweils 1 TI Fett pro 100 g Fisch zum gesamten Gericht hinzufüge.

## FISCH -> FLEISCH TAUSCH TABELLE

Verhältnisse zum Tausch	1. Forelle	2. Garnele	3. Räucherlachs	4. Wildlachs	5. Thunfisch	6. Seelachs	7. Kabeljau	8. Tintenfisch	9. Meeresfrüchte Mix	10. Miesmuscheln
a) Bacon	1:1 - 1 TI Fett	x	1:1 - 1 TI Fett	x	x	1:1 - 3 TI Fett	x	1:1 - 2 TI Fett	1:1 - 3 TI Fett	2:1 - 2 TI Fett
b) Hähnchenbrust	1:1	2:1	1:1 + 1 TI Fett	1:1	1:1	1:1	2:1	1:1	2:1	2:1
c) Rindfleisch (mager)	1:1	2:1	1:1 + 1 TI Fett	1:1	1:1	1:1	2:1	1:1	1,5:1	2:1
d) Rinder Hackfleisch	1:1 - 1 TI Fett	x	1:1 - 1 TI Fett	x	x	1:1 - 2 TI Fett	x	1:1 - 2 TI Fett	2:1 - 2 TI Fett	x

## SO TAUSCHT DU FISCH GEGEN FLEISCH

Horizontal (x-Achse) = Fisch 100 g

Vertikal (y-Achse) = Fleisch 100 g

Fett = Butter, Kokosöl, Olivenöl

x = nicht tauschbar

Beispiel: Ich möchte 100 g Räucherlachs mit Fleisch ersetzen.

Also suche ich „3. Räucherlachs“ in der rechten Spalte und gehe die Zeile nach unten, bis ich auf Zahlen treffe.

In diesem Fall haben z.B. a) Bacon und d) Rinder Hackfleisch jeweils ein „1 : 1 - 1 TI Fett“ eingetragen.

Das bedeutet, dass ich 100 g Räucherlachs gegen jeweils 100 g Bacon oder Rinder Hackfleisch „1 : 1“ ersetzen kann, wenn ich jeweils 1 TI Fett pro 100 g Fleisch vom gesamten Gericht abziehe.