

Sahne – Butter – Schmand

Der Eiweißgehalt ist hier sehr gering und kann aufgrund praktischer Erfahrung vernachlässigt werden (Eiweißgehalt der Butter ca. 0,5%, der Sahne ca. 2%). Da diese Fette die fettlöslichen Vitamine E, D, K, A enthalten, ist der Verzehr sinnvoll.¹

¹ Vgl. Bruker, M.O. Allergien müssen nicht sein. 13. Aufl. Lahnstein 2011, S. 184.