

Das Fett muss weg!

Am Wochenende gibt es in der Küche einen Schmaus,
Nach Zwiebeln und nach Schweinebraten riecht das ganze Haus,
Viel Butter in die Pfanne,
So schmeckt es himmlisch gut,
Bin ein Freund von gutem Essen auf Sahne ganz versessen.

Ich ging zu meinem Arzt zum jährlichen Routinecheck [ru-tii-ne-tšk],
Doch anstatt sauberer Papiere gab es einen Riesenschreck,
Ich dacht' ich höre wohl nicht richtig,
Vor Schreck wurd' ich ganz stumm,
Er sagt mein Cholesterinspiegel [koo-les-te-riin-šii-gel] bringt mich noch bald um.

Das Fett muss weg	–	nur keine Krabben mehr!
Der Käse weg	–	das fällt mir furchtbar schwer
Keinen Speck	–	ab jetzt nur Rohkostteller [roo-kos-te-ller/lla]
Butter weg!		
Putenbrust	–	und and're leichte Sachen
Nur kein Frust	–	die dich/mich gesünder machen
Es ist schwer	–	"Du darfst!" wird Geld verdienen
"Lätta" her!		

Jetzt gibt es neue Lebensqualität durch Vollkornbrot,
Die fettarmen Produkte schützen mich vor dem Herztod,
Seine Ernährung muss man planen,
Auch wenn sich der Magen dreht,
Ein bisschen Lebertran zum Abend – es ist noch nicht zu spät!