

Inhalt

Ein Wort zuvor	7
Geleitwort	8
Allgemeine Grundlagen zur Küchenpraxis und Ernährung	11
Kleines Küchen-ABC	12
Energie- und Nährwertberechnung	15
Eiweiß und Kalorien	16
Kalium	18
Phosphat	20
Milch-Ersatz aus Sahne und Wasser	22
Vegetarische Kost	23
Fett in der täglichen Ernährung	24
Vielfalt des Würzens	26
Kochsalzersatz (Kaliumchlorid)	29
Rezepte	
Fleisch, Wurst	30
Fisch, Meeresfrüchte	46
Eierspeisen	52
Käsegerichte	60
Gerichte mit Tofu	64
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Grünkern, Mehlspeisen	68
Salate, Gemüse	84
Desserts, sättigende Süßspeisen	100
Backstube für süße und pikante Leckereien	116
Brotbelag	136
Frühstückscerealien	142

Getränke	146
Ernährung für Diabetiker	150
Rezepte für junge Hobbyköche/innen	156

Praktische Hilfen für die Ernährung im Alltag

Tageskostplan	172
Wochenspeiseplan	174
Essen am Familientisch	176
Essen außer Haus und zu besonderen Gelegenheiten	177
Der tägliche Einkauf	178
Essen auf die Schnelle	179
Tiefkühlmenüs	180
Essen im Dialysezentrum	180
Diätetische Lebensmittel	181

Bestelladressen

181

Literatur

181

Verzeichnis der Rezepte

182

Schlussgedanken

195