

Inhalt

| | |
|--|----|
| Zu diesem Buch | 2 |
| So essen Sie richtig | 4 |
| Nährwerte-Tabelle | 6 |
| Getreide, Mehle und daraus hergestellte Lebensmittel..... | 6 |
| Gemüse, Hülsenfrüchte, Sprossen, Pilze und Kartoffeln..... | 20 |
| Obst und Obstsätze..... | 30 |
| Nüsse und Samen, Brotaufstriche, Süßwaren und Zucker | 38 |
| Alkoholfreie und alkoholische Getränke..... | 44 |
| Milch, Milchprodukte und Käse..... | 48 |
| Eier und Eierspeisen | 64 |
| Fische, Krusten- und Weichtiere, Fischwaren und Fischgerichte | 66 |
| Fleisch, Geflügel, Fleischgerichte, Fleisch- und Wurstwaren..... | 72 |
| Pflanzliche Öle, Speisefette, Soßen und Würzmittel | 82 |
| Fertigsalate, Suppen und Eintöpfe, Nudelgerichte, Nachspeisen, Fast-Food- und sonstige Fertiggerichte | 88 |
| Adressen | 94 |