

# 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 Obstsäfte .....	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