

Inhalt

Einleitung 4

 □ Unsere Lebensmittel heute 4

 □ Über diese Nährwerttabelle 4

 □ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle 5

Unsere Nährstoffe 6

 □ Hauptnährstoffe 6

 Kohlenhydrate 7

 Fette und Cholesterin 7

 Proteine (Eiweiß) 8

 Ballaststoffe 8

 Alkohol 9

 □ Wasser 9

 □ Mineralstoffe und Spurenelemente 9

 Natrium und Kochsalz 9

 Calcium 9

 Eisen und Zink 10

 Jod 10

 □ Vitamine 10

 Vitamin A (Retinol und β-Carotin) 10

 Vitamin D (Calciferol) 10

 Vitamin E (Tocopherol) 10

 Vitamin B1 (Thiamin) 11

 Vitamin B2 (Riboflavin) 11

 Vitamin B6 (Pyridoxin) 11

 Vitamin B12 (Cobalamin) 11

 Folat 11

 Vitamin C 11

 □ Sekundäre Pflanzenstoffe 11

Ernährung und Gesundheit 12

 □ Energiedichte Lebensmittel 12

 □ Adipositas: Ursache und Folgen 12

 □ Richtlinien einer gesunden Ernährung 13

 Die 10 Regeln der DGE 14

 Lebensmittelbasierte Empfehlungen 15

 Der DGE-Ernährungskreis 15

 Dreidimensionale Lebensmittelpyramide 16

 D-A-CH-Referenzwerte

 für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr 18

 für die tägliche Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr 19

 für die tägliche Vitaminzufuhr 20

Tabellen 21

 Getreide und Getreideerzeugnisse 22

 Getreide und Mehle 22

 Brot und Brötchen 24

 Dauerbackwaren 28

 Kuchen, Gebäck 30

 Frühstückszerealien und -flocken 36

 Teigwaren und Nudeln 38

 Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und Kräuter 38

 Gemüse und Gemüseprodukte 38

 Kartoffeln und Kartoffelprodukte 48

 Hülsenfrüchte 50

 Sprossen 52

 Pilze 52

 Kräuter 54

Obst, Nüsse und Samen	54
Obst und Obstprodukte	54
Nüsse und Samen	62
Milch, Milchprodukte, Käse	66
Milch	66
Milchmischgetränke	66
Milchprodukte	66
Frischkäse und Speisequark	70
Käse	72
Fleisch, Fleischprodukte, Eier	78
Fleisch (inkl. Geflügelfleisch)	78
Fleischgerichte	82
Fleisch- und Wurstwaren	86
Eier	90
Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse	90
Fisch	90
Krusten- und Weichtiere	94
Fischwaren und Fischgerichte	94
Fette und Öle	96
Pflanzliche Öle und Fette	96
Streich- und sonstige Fett	98
Tierische Fette	100
Getränke	100
Wasser und Erfrischungsgetränke	100
Kaffee und Tee	102
Bier	104
Wein und Sekt	104
Liköre und Spirituosen	106

Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel	108
Speiseeis	108
Nachspeisen	110
Süßwaren	110
Zucker	114
Brotaufstriche	114
Saucen und Würzmittel	116
Zutaten	118
Fertigsalate	120
Suppen und Eintöpfe	122
Nudelgerichte	124
Weitere Gerichte	126
<input type="checkbox"/> Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln	130
<input type="checkbox"/> Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln	131
<input type="checkbox"/> Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuren-Gehalt von Lebensmitteln	133
<input type="checkbox"/> Kochsalzgehalt von Lebensmitteln	134
<input type="checkbox"/> Jodgehalt von Lebensmitteln	134
Literaturhinweise	135
Register	136