

Inhaltsverzeichnis

Ratschläge für die Zubereitung der Speisen	6
Geeignete diätetische Zubereitung	7
Erläuterung der Tabellen	8
Frühstück	9
Mittagessen	16
Abendessen	37
Zwischenmahlzeiten	44
Kohlenhydrat-Austauschtafel	58

Energiewerttabellen

Milch- und Milcherzeugnisse	61	Gemüse, roh	96
Käse	64	Gemüse, getrocknet	101
Speisefette und Öle	67	Pilze	102
Ei	69	Gemüsekonserven	103
Fleisch	70	Gemüse, gesäuert	106
Fleischwaren	72	Obst	107
Wild - Geflügel	76	Obstkonserven	110
Fisch	78	Trockenobst	112
Fischwaren - Delikatessen	79	Nüsse	113
Krusten- und Schalentiere	81	Obstsäfte	114
Getreide und Mehle	82	Gemüsesaft	115
Brot	85	Getränke	116
Teigwaren	86	Getränkepulver	120
Backzutaten	87	Zuckerreiche Lebensmittel	121
Kekse	90	Mayonnaisen und Würze	125
Kuchen	93		