

# 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-Austauschtabelle .....	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		