

Ein Wort zuvor	2
So helfen Ihnen die Tabellen	4
So finden Sie sich in den Tabellen zurecht.	4
Mit diesen Mengen und Portionen können Sie rechnen.	6
Wie viele Kalorien brauchen Sie täglich?	7
Die wichtigsten Energielieferanten	8
Warum machen zu viele Kalorien dick?	9
Der tägliche Energiebedarf.	9
Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr . . .	11
So viele Kalorien verbrauchen Sie bei verschiedenen Tätigkeiten	13
Welches ist Ihr optimales Gewicht?	15
Body-Mass-Index (BMI)	15
So essen Sie gesund.	18
Vielseitig, aber nicht zu viel	18
Die Grundnährstoffe im harmonischen Verhältnis	18
Essen Sie von morgens bis abends bewusst.	20
Maße/Zeichenerklärungen	21
Nahrungsmittel und Getränke von A bis Z.	22
Essen außer Haus	114
Zum Nachschlagen	127
Bücher, die weiterhelfen.	127