

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