

	<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	<b>Wasser – ein Durstlöscher ohne Kalorien</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Mineralstoffe in Mineralwasser ersetzen keine Lebensmittel</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Der kleine Unterschied bei Fruchtsäften</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Erfrischungsgetränke: Limonade und Co.</b>	<b>8 – 9</b>
<b>5</b>	<b>Muntermacher aus der braunen Bohne</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Tee, ein Kulturgetränk</b>	<b>11 – 13</b>
<b>7</b>	<b>Alkoholische Getränke</b>	<b>14 – 17</b>
<b>8</b>	<b>Kakao</b>	<b>18 – 20</b>
<b>9</b>	<b>Satt heißt nicht, dass kein Eis mehr reinpasst</b>	<b>21</b>
<b>10</b>	<b>Trockenfrüchte, nicht nur fürs Müsli</b>	<b>22</b>
<b>11</b>	<b>Die kleine Sünde aus der eigenen Küche</b>	<b>23 – 25</b>
<b>12</b>	<b>Rezepte lesen – kein Problem</b>	<b>26</b>
<b>13</b>	<b>Abmessen ohne Waage</b>	<b>27</b>
<b>14</b>	<b>Mengenangaben in amerikanischen Rezepten</b>	<b>28</b>
<b>15</b>	<b>Gemeinsam kochen, aber wie viel wird gebraucht?</b>	<b>29</b>
<b>16</b>	<b>Hintergrundinformationen und Lösungsvorschläge</b>	<b>30 – 55</b>