

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