

Zu diesem Buch	4
So essen Sie richtig	6
Nährwerte-Tabelle	8
Getreide und Gebäck	8
Gemüse, Sprossen und Pilze	22
Obst und Obstsäfte	32
Nüsse, Samen und Süßes	40
Getränke	46
Milch, Milchprodukte und Käse	54
Eier und Eierspeisen	66
Fisch und Meeresfrüchte	68
Fleisch und Wurst	76
Öle und Fette	88
Ganze Gerichte, Nachspeisen und Soßen	92
Adressen	112