

Inhalt

Einleitung4

□ Unsere Lebensmittel heute4

□ Über diese Nährwerttabelle4

□ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle5

Unsere Nährstoffe6

□ Hauptnährstoffe6

 Kohlenhydrate7

 Fette und Cholesterin7

 Proteine (Eiweiß)8

 Ballaststoffe8

 Alkohol9

□ Wasser9

□ Mineralstoffe und Spurenelemente9

 Natrium und Kochsalz9

 Calcium9

 Eisen und Zink10

 Jod10

□ Vitamine10

 Vitamin A (Retinol und B-Carotin)10

 Vitamin D (Calciferol)10

 Vitamin E (Tocopherol)10

 Vitamin B₁ (Thiamin)11

 Vitamin B₂ (Riboflavin)11

 Vitamin B₆ (Pyridoxin)11

 Vitamin B₁₂ (Cobalamin)11

 Folat11

 Vitamin C11

□ Sekundäre Pflanzenstoffe11

Ernährung und Gesundheit12

□ Energiedichte Lebensmittel12

□ Adipositas: Ursache und Folgen12

□ Richtlinien einer gesunden Ernährung13

 Die 10 Regeln der DGE14

 Lebensmittelbasierte Empfehlungen15

 Der DGE-Ernährungskreis15

 Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide16

 D-A-CH-Referenzwerte

 für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr18

 für die tägliche Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr19

 für die tägliche Vitaminzufuhr20

Tabellen21

 Getreide und Getreideerzeugnisse22

 Getreide und Mehle22

 Brot und Brötchen24

 Dauerbackwaren28

 Kuchen, Gebäck30

 Frühstückszerealien und -flocken36

 Teigwaren und Nudeln38

 Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und Kräuter38

 Gemüse und Gemüseprodukte38

 Kartoffeln und Kartoffelprodukte48

 Hülsenfrüchte50

 Sprossen52

 Pilze52

 Kräuter54

Obst, Nüsse und Samen	54
Obst und Obstprodukte	54
Nüsse und Samen	62
Milch, Milchprodukte, Käse	66
Milch	66
Milchmischgetränke	66
Milchprodukte	66
Frischkäse und Speisequark	70
Käse	72
Fleisch, Fleischprodukte, Eier	78
Fleisch (inkl. Geflügelfleisch)	78
Fleischgerichte	82
Fleisch- und Wurstwaren	86
Eier	90
Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse	90
Fisch	90
Krusten- und Weichtiere	94
Fischwaren und Fischgerichte	94
Fette und Öle	96
Pflanzliche Öle und Fette	96
Streich- und sonstige Fett	98
Tierische Fette	100
Getränke	100
Wasser und Erfrischungsgetränke	100
Kaffee und Tee	102
Bier	104
Wein und Sekt	104
Liköre und Spirituosen	106

Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel	108
Speiseeis	108
Nachspeisen	110
Süßwaren	110
Zucker	114
Brotaufstriche	114
Saucen und Würzmittel	116
Zutaten	118
Fertigsalate	120
Suppen und Eintöpfe	122
Nudelgerichte	124
Weitere Gerichte	126
☐ Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln	130
☐ Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln	131
☐ Puringehalt von Lebensmitteln	134
☐ Jodgehalt von Lebensmitteln	135
☐ Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuren-Gehalt von Lebensmitteln	136
Literaturhinweise	138
Register	138