

INHALT

UNSERE NÄHRSTOFFE	10
<hr/>	
1 Energielieferende Nährstoffe	11
1.1 Eiweiß (Protein)	11
1.2 Kohlenhydrate	13
1.3 Ballaststoffe	15
1.4 Fette	16
1.5 Cholesterin	17
1.6 Alkohol	18
2 Energiefreie Nährstoffe	19
2.1 Vitamine	19
2.2 Mineralstoffe	22
2.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	25
2.4 Wasser	27
 ENERGIEBILANZ UND KÖRPERGEWICHT	 30
<hr/>	
3 Energiebedarf	31
3.1 Energieaufnahme – Körpergewicht	31
3.2 Kilokalorien oder Kilojoule?	32
4 Normalgewicht	34
4.1 Drei sinnvolle Wege zum Wohlfühlgewicht	36
4.2 Viele kleine Mahlzeiten oder besser drei größere?	37

DER ERNÄHRUNGSFAHRPLAN	38
<hr/>	
5 Die Ernährungspyramide	39
5.1 Getränke	40
5.2 Gemüse und Obst	42
5.3 Getreide und Kartoffeln	44
5.4 Milch und Milchprodukte	44
5.5 Fisch, Fleisch, Eier	45
5.6 Öle und Fette	45
5.7 Süße und deftige Knabberartikel	46
5.8 Salz	47
 RICHTIG ESSEN UND TRINKEN – SO GEHT’S	 48
<hr/>	
6 Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE	49
7 Ernährungsumstellung & gesundes Ernährungsverhalten	53
 DIE NÄHRWERTANGABEN	 60
<hr/>	
Tab. 1 Milch und Käse	64
Tab. 2 Gemüse und Obst	94
Tab. 3 Getreide	124
Tab. 4 Fisch und Meeresfrüchte	164
Tab. 5 Fleisch, Wurst und Eier	176
Tab. 6 Herzhaftes und Knabbereien	196
Tab. 7 Süße Gerichte und Desserts	238
Tab. 8 Getränke	264
 ANHANG	 290