

# INHALT

<b>3</b>	<b>VORWORT</b>	<b>33</b>	<b>Obst</b>
<b>6</b>	<b>PRAXISTIPPS</b>	<b>40</b>	Obstkonserven
<b>12</b>	<b>ZEICHENERKLÄRUNG</b>	<b>42</b>	Trockenobst
<b>15</b>	<b>NÄHRWERTTABELLEN</b>	<b>43</b>	Früchte im Glas mit Süßstoff
<b>15</b>	<b>Brot</b>	<b>44</b>	Nüsse und Samen
<b>17</b>	Brötchen	<b>46</b>	<b>Gemüse</b>
<b>19</b>	<b>Getreide</b>	<b>46</b>	Kohlenhydratreiches Gemüse
<b>19</b>	Mehle	<b>47</b>	Hülsenfrüchte
<b>20</b>	Teigwaren, trocken	<b>48</b>	Kartoffeln und Kartoffelprodukte
<b>21</b>	Körner, trocken	<b>51</b>	<b>Zucker</b>
<b>23</b>	Backzutaten	<b>51</b>	Zucker, Sirup und Stevia (Steviolglykoside)
<b>25</b>	Fertigteige	<b>52</b>	Zuckeraustauschstoffe
<b>26</b>	Frühstückscerealien	<b>53</b>	Süße Brotaufstriche
<b>28</b>	Haferprodukte	<b>55</b>	<b>Süßes</b>
<b>29</b>	<b>Milchprodukte</b>	<b>55</b>	Kuchen und Torten
<b>29</b>	Milch	<b>57</b>	Teilchen
<b>30</b>	Milch-Mixgetränke	<b>58</b>	Plätzchen
<b>30</b>	Joghurt	<b>59</b>	Eis
<b>31</b>	Sojaprodukte & vegane Alternativen		

63	Süße Gerichte	90	Pizza
65	Desserts	92	Fastfood Burger King
66	Schokolade	94	Fastfood McDonald's
68	Pralinen	97	Fastfood Frühstück
69	Schokoriegel	97	Fisch-Fastfood
71	Süßigkeiten	98	Snacks
		99	Saucen
<b>75</b>	<b>Knabbereien</b>		
75	Pikante Knabbereien	<b>101</b>	<b>Getränke</b>
76	Pikante Snacks	101	Kaffeespezialitäten
		102	Teegetränke
<b>77</b>	<b>Fertiggerichte</b>	102	Kakao
77	Tiefkühlmenüs	103	Limonaden
80	Suppen	104	Säfte
83	Terrinen, Nudel- gerichte, internatio- nale Gerichte	105	Smoothies