

INHALT

3	VORWORT	33	Obst
		40	Obstkonserven
6	PRAXISTIPPS	42	Trockenobst
		43	Früchte im Glas mit Süßstoff
12	ZEICHENERKLÄRUNG	44	Nüsse und Samen
15	NÄHRWERTTABELLEN		
15	Brot	46	Gemüse
17	Brötchen	46	Kohlenhydratreiches Gemüse
		47	Hülsenfrüchte
19	Getreide	48	Kartoffeln und Kartoffelprodukte
19	Mehle		
20	Teigwaren, trocken	51	Zucker
21	Körner, trocken	51	Zucker, Sirup und Stevia (Steviolglykoside)
23	Backzutaten	52	Zuckeraustauschstoffe
25	Fertigteige	53	Süße Brotaufstriche
26	Frühstückscerealien		
28	Haferprodukte	55	Süßes
		55	Kuchen und Torten
29	Milchprodukte	57	Teilchen
29	Milch	58	Plätzchen
30	Milch-Mixgetränke	59	Eis
30	Joghurt		
31	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
75	Knabbereien		
75	Pikante Knabbereien	101	Getränke
76	Pikante Snacks	101	Kaffeespezialitäten
		102	Teegetränke
77	Fertiggerichte	102	Kakao
77	Tiefkühlmenüs	103	Limonaden
80	Suppen	104	Säfte
83	Terrinen, Nudel- gerichte, internatio- nale Gerichte	105	Smoothies