

Inhalt

Wichtige Hinweise zur Nutzung der Tabelle	8
Für Diabetiker	8

Unsere Nährstoffe 10

Hauptnährstoffe	10
Eiweiß (Protein)	10
Kohlenhydrate	12
Ballaststoffe	13
Fette	14
Cholesterin	15
Alkohol	16
Vitamine	17
Mineralstoffe	20
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
Wasser	24

Ernährung und Gesundheit 26

Energiebedarf	26
Normalgewicht	27
Essen Sie regelmäßig	29

Essen und Trinken – gewusst wie 31

Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE	31
Ernährungsgewohnheiten – Ernährungsverhalten	43

Die Nährwertangaben 48

Milch und Milchprodukte	48
Milch, Joghurt, Sahne	50
Probiotische Produkte	54
Käse und Quark	56
Milchersatzprodukte	64

Gemüse und Obst	66
Gemüse	68
Pilze	82
Kräuter, Gewürze und Würzmittel	82
Obst	86
Nüsse und Samen	92
Getreide und Getreideprodukte	94
Getreide, Mehle und Brote	96
Brotaufstriche	100
Gerichte, Nudeln und Müsli	104
Kuchen, Gebäck und Backzutaten	110
Fleisch, Eier und ihre Produkte	122
Fleisch und Fleischprodukte	124
Eier und Eierspeisen	138
Fische, Meeresfrüchte und ihre Produkte	140
Fette und Öle	148
Desserts, Eis, Schokolade und Süßwaren	152
Süße Gerichte, Desserts und Zutaten	154
Eis	160
Süßwaren	166
Saucen, Fertiggerichte und Fixprodukte	180
Saucen	182
Fertiggerichte	190
Fixprodukte	206
Partysnacks	212
Quellen- und Literaturhinweise	234
Register	238