

# INHALT

<b>3</b>	<b>VORWORT</b>
<b>6</b>	<b>EINLEITUNG</b>
<b>11</b>	<b>KALIUM</b>
<b>20</b>	<b>PHOSPHAT</b>
<b>26</b>	<b>TAGESKOSTPLAN</b>
<b>30</b>	<b>NÄHRWERTTABELLEN</b>
<b>30</b>	<b>Fleisch, Fleischwaren, Wurst, Wurstwaren, Schinken</b>
<b>32</b>	<b>Fisch, Fischzubereitungen, Meeresfrüchte</b>
<b>34</b>	<b>Eier, Eierspeisen</b>
<b>35</b>	<b>Käse, Käsezubereitungen, Tofu</b>
<b>37</b>	<b>Brot, Kuchen, Stärkebeilagen, Nährmittel</b>
<b>40</b>	<b>Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Sprossen</b>
<b>43</b>	<b>Kartoffeln, Kartoffelgerichte</b>
<b>44</b>	<b>Obst, Schalenfrüchte</b>
<b>47</b>	<b>Süße Brotaufstriche, Süßwaren</b>
<b>49</b>	<b>Milch, Milchprodukte, Milch-Ersatz</b>
<b>51</b>	<b>Koch- und Streichfett, Sahne, Mayonnaise</b>
<b>52</b>	<b>Getränke, heiß und kalt</b>
<b>55</b>	<b>Kräuter, Gewürze, Essig, Soßen, Pilze</b>
<b>58</b>	<b>Backtriebmittel, selbst gemachtes Backpulver</b>