

# INHALT

3	VORWORT	
6	EINLEITUNG	
11	KALIUM	
20	PHOSPHAT	
26	TAGESKOSTPLAN	
30	NÄHRWERTTABELLEN	
30	Fleisch, Fleischwa- ren, Wurst, Wurst- waren, Schinken	44 Obst, Schalenfrüchte
32	Fisch, Fischzuberei- tungen, Meeres- früchte	47 Süße Brotaufstriche, Süßwaren
34	Eier, Eierspeisen	49 Milch, Milchproduk- te, Milch-Ersatz
35	Käse, Käsezuberei- tungen, Tofu	51 Koch- und Streich- fett, Sahne, Mayon- naise
37	Brot, Kuchen, Stärke- beilagen, Nahrungsmittel	52 Getränke, heiß und kalt
40	Gemüse, Salate, Hül- senfrüchte, Sprossen	55 Kräuter, Gewürze, Essig, Soßen, Pilze
43	Kartoffeln, Kartoffel- gerichte	58 Backtriebmittel, selbst gemachtes Backpulver