

# INHALT

<b>3</b>	<b>VORWORT</b>	<b>35</b>	<b>Obst</b>
<b>6</b>	<b>PRAXISTIPPS</b>	<b>42</b>	<b>Obstkonserven</b>
<b>12</b>	<b>ZEICHENERKLÄRUNG</b>	<b>44</b>	<b>Trockenobst</b>
<b>15</b>	<b>NÄHRWERTTABELLEN</b>	<b>45</b>	<b>Früchte im Glas mit Süßstoff</b>
<b>15</b>	<b>Brot</b>	<b>46</b>	<b>Nüsse und Samen</b>
<b>17</b>	<b>Brötchen</b>	<b>48</b>	<b>Gemüse</b>
<b>19</b>	<b>Getreide</b>	<b>48</b>	<b>Kohlenhydratreiches Gemüse</b>
<b>19</b>	<b>Mehle</b>	<b>49</b>	<b>Hülsenfrüchte</b>
<b>21</b>	<b>Teigwaren, trocken</b>	<b>50</b>	<b>Kartoffeln und Kartoffelprodukte</b>
<b>22</b>	<b>Körner, trocken</b>	<b>53</b>	<b>Zucker</b>
<b>24</b>	<b>Backzutaten</b>	<b>53</b>	<b>Zucker, Sirup und Stevia (Steviolglykoside)</b>
<b>26</b>	<b>Fertigteige</b>	<b>54</b>	<b>Zuckeraustauschstoffe</b>
<b>27</b>	<b>Frühstückscerealien</b>	<b>55</b>	<b>Süße Brotaufstriche</b>
<b>29</b>	<b>Haferprodukte</b>	<b>57</b>	<b>Süßes</b>
<b>30</b>	<b>Milchprodukte</b>	<b>57</b>	<b>Kuchen und Torten</b>
<b>30</b>	<b>Milch</b>	<b>59</b>	<b>Teilchen</b>
<b>31</b>	<b>Milch-Mixgetränke</b>	<b>60</b>	<b>Plätzchen</b>
<b>32</b>	<b>Joghurt</b>	<b>61</b>	<b>Eis</b>
<b>32</b>	<b>Sojaprodukte &amp; vegane Alternativen</b>		
<b>4</b>			

65	Süße Gerichte	92	Pizza
68	Desserts	93	Fastfood Burger King
69	Schokolade	96	Fastfood McDonald's
70	Pralinen	98	Fastfood Frühstück
71	Schokoriegel	99	Fisch-Fastfood
73	Süßigkeiten	100	Snacks
		101	Saucen
<b>77</b>	<b>Knabbereien</b>		
77	Pikante Knabbereien	<b>103</b>	<b>Getränke</b>
78	Pikante Snacks	103	Kaffeespezialitäten
		104	Teegetränke
<b>79</b>	<b>Fertiggerichte</b>	104	Kakao
79	Tiefkühlmenüs	105	Limonaden
82	Suppen	105	Säfte
84	Terrinen, Nudel- gerichte, internatio- nale Gerichte	107	Smoothies