

INHALT

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

| | | | |
|----|--|-----|----------------------|
| 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 |
| 77 | Knabberereien | | |
| 77 | Pikante Knabberereien | 103 | Getränke |
| 78 | Pikante Snacks | 103 | Kaffeespezialitäten |
| 79 | Fertiggerichte | 104 | Teegetränke |
| 79 | Tiefkühlmenüs | 104 | Kakao |
| 82 | Suppen | 105 | Limonaden |
| 84 | Terrinen, Nudel- gerichte, internatio- nale Gerichte | 105 | Säfte |
| | | 107 | Smoothies |