

INHALT

3 VORWORT

6 EINLEITUNG

11 KALIUM

20 PHOSPHAT

26 TAGESKOSTPLAN

30 NÄHRWERTTABELLEN

30 Fleisch, Fleischwaren, Wurst, Wurstwaren, Schinken

32 Fisch, Fischzubereitungen, Meeresfrüchte

34 Eier, Eierspeisen

35 Käse, Käsezubereitungen, Tofu

37 Brot, Kuchen, Stärkebeilagen, Nahrungsmittel

40 Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Sprossen

43 Kartoffeln, Kartoffelgerichte

44 Obst, Schalenfrüchte

47 Süße Brotaufstriche, Süßwaren

49 Milch, Milchprodukte, Milch-Ersatz

51 Koch- und Streichfett, Sahne, Mayonaisse

52 Getränke, heiß und kalt

55 Kräuter, Gewürze, Essig, Soßen, Pilze

58 Backtriebmittel, selbst gemachtes Backpulver