

# Inhaltsverzeichnis

Ein Wort zuvor	7
Geleitwort	8
<b>Allgemeine Grundlagen</b>	<b>11</b>
zur Küchenpraxis und Ernährung	
Kleines Küchen-ABC	12
Energie- und Nährwertberechnung	15
Eiweiß und Kalorien	16
Kalium	18
Kalium in der Küchenpraxis	19
Phosphat	20
Milch-Ersatz aus Sahne und Wasser	22
Vegetarische Kost, Bio-Lebensmittel	23
Fett in der täglichen Ernährung	24
Vielfalt des Würzens	26
Kochsalzersatz (Kaliumchlorid)	29
<b>Rezepte</b>	
Fleisch, Wurst	30
Fisch, Meeresfrüchte	46
Eierspeisen	52
Käsegerichte	60
Gerichte mit Tofu	64
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous, Mehlspeisen	68
Salate, Gemüse	84
Desserts, sättigende Süßspeisen	100
Backstube für süße und pikante Leckereien	116
Brotbelag	136
Frühstückscerealien	142

Getränke	146
Ernährung bei Diabetes mellitus	150
Rezepte für junge Hobbyköche/innen	156
<b>Praktische Hilfen</b>	<b>169</b>
<b>für die Ernährung im Alltag</b>	
Tageskostplan	170
Wochenspeiseplan	172
Essen am Familientisch	174
Essen außer Haus und zu besonderen Gelegenheiten	175
Der tägliche Einkauf	176
Essen auf die Schnelle	177
Tiefkühlmenüs	178
Essen im Dialysezentrum	178
Diätische Lebensmittel	179
<b>Verzeichnis der Rezepte</b>	<b>180</b>
Schlussgedanken	193
Literatur und Adressen	194