

INHALT

3	VORWORT	35	Obst
		42	Obstkonserven
6	PRAXISTIPPS	44	Trockenobst
		45	Früchte im Glas mit Süßstoff
12	ZEICHENERKLÄRUNG	46	Nüsse und Samen
15	NÄHRWERTTABELLEN		
15	Brot	48	Gemüse
17	Brötchen	48	Kohlenhydratreiches Gemüse
		49	Hülsenfrüchte
19	Getreide	50	Kartoffeln und Kartoffelprodukte
19	Mehle		
21	Teigwaren, trocken	53	Zucker
22	Körner, trocken	53	Zucker, Sirup und Stevia (Steviolglykoside)
24	Backzutaten	54	Zuckeraustauschstoffe
26	Fertigteige	55	Süße Brotaufstriche
27	Frühstückscerealien		
29	Haferprodukte	57	Süßes
		57	Kuchen und Torten
30	Milchprodukte	59	Teilchen
30	Milch	60	Plätzchen
31	Milch-Mixgetränke	61	Eis
32	Joghurt		
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	Knabbereien		
77	Pikante Knabbereien	103	Getränke
78	Pikante Snacks	103	Kaffeespezialitäten
		104	Teegetränke
79	Fertiggerichte	104	Kakao
79	Tiefkühlmenüs	105	Limonaden
82	Suppen	105	Säfte
84	Terrinen, Nudel- gerichte, internatio- nale Gerichte	107	Smoothies