

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	Zucker austauschstoffe
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
		104	Teegetränke
79	Fertiggerichte		
79	Tiefkühlmenüs	104	Kakao
82	Suppen	105	Limonaden
84	Terrinen, Nudel- gerichte, internatio- nale Gerichte	105	Säfte
		107	Smoothies