

Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	8
Einleitung	9
Lebensmittelauswahl	9
Herkunft und Qualität der Nährstoffdaten	10
Aufbau dieser Tabelle	11
Energie- und Nährstoffangaben	11
Energie	12
Protein	12
Fett	12
Kohlenhydrate	13
Ballaststoffe	13
Alkohol	13
Wasser	14
Mineralstoffe	14
Vitamine	14
Sonstige Lebensmittelbegleitstoffe	16
Schwankungsbreite von Nährstoffen in Lebensmitteln	17
Bioverfügbarkeit von Nährstoffen	17
Abkürzungen und Synonyma	18
Literatur und Internetquellen	19
Getreide, Mehle und daraus hergestellte Lebensmittel	21
Getreide und Mehle	22
Brot und Brötchen	29
Dauerbackwaren	35
Kuchen und Gebäck	41
Frühstückscerealien	51
Teigwaren	54

Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Sprossen, Pilze und Kartoffeln . . .	57
Gemüse	58
Kräuter	72
Hülsenfrüchte	76
Sprossen	79
Pilze	80
Kartoffeln	82
Obst und Obstsäfte	87
Obst	88
Nüsse und Samen, Brotaufstriche, Süßwaren und Zucker	111
Nüsse und Samen	112
Brotaufstriche	117
Süßwaren	119
Zucker	125
Alkoholfreie und alkoholische Getränke	127
Alkoholfreie Getränke	128
Kaffee und Tee	132
Alkoholische Getränke	134
Milch, Milchprodukte und Käse	142
Milch und Milchprodukte	144
Speiseeis	159
Frischkäse	162
Käse	167
Eier und Eierspeisen	185
Eier und Eierspeisen	186
Fische, Krusten- und Weichtiere, Fischwaren und Fischgerichte . .	189
Fische	190
Krusten- und Weichtiere	197
Fischwaren und Fischgerichte	199
Fleisch, Geflügel, Fleischgerichte, Fleisch- und Wurstwaren	205
Fleisch	206
Geflügel	214
Fleischgerichte	218
Fleisch- und Wurstwaren	224

Pflanzliche Öle, Speisefette, Soßen und Würzmittel, Zutaten	231
Pflanzliche Öle	232
Speisefette	234
Soßen und Würzmittel	238
Zutaten	245
Fertigsalate, Suppen und Eintöpfe, Nudelgerichte, Nachspeisen, Fast-food- und sonstige Fertiggerichte	247
Fertigsalate	248
Suppen und Eintöpfe	250
Nudelgerichte	255
Nachspeisen	257
Fast-food- und sonstige Fertiggerichte	260
Sekundäre Pflanzenstoffe	264
Taxonomische Bezeichnungen	270
Register	274