

Inhalt

Was Sie wissen sollten	6	Milchersatzprodukte, Markenprodukte	60
Gesunde Ernährung: Die Abwechslung macht's	10	Frischkäse und Speisequark	62
Die Nährwerttabelle	28	Sonstiger Käse	64
		Käse, Markenprodukte	68
■ Fleisch, Geflügel, Fleischersatzprodukte und Eier	30	■ Fette und Öle	70
Kalbfleisch	30	Tierische Fette	70
Lammfleisch	30	Pflanzliche Öle	70
Rindfleisch	30	Streich- und sonstige Fette, Mayonnaise	72
Schweinefleisch	32	Streich- und sonstige Fette, Mayonnaise, Markenprodukte	72
Wild und sonstiges Fleisch	32	■ Getreide und Getreideerzeugnisse	76
Geflügel und Wildgeflügel	34	Getreide, Mehl, Mahlprodukte	76
Fleisch- und Wurstwaren	34	Stärkemehle	80
Fleisch- und Wurstwaren, Markenprodukte	38	Nudeln (Teigwaren)	80
Fleischgerichte	40	Getreide-/Nudelgerichte	80
Vegetarische Fleisch- und Wurstersatzprodukte	40	Getreide-/Nudelgerichte, Markenprodukte	82
Vegetarische Brotaufstriche, Markenprodukte	42	Brötchen und Croissants	84
Eier	42	Brot	84
		Brot, Markenprodukte	86
■ Fisch und Meeresfrüchte	44	Cerealien	88
Meeres- und Süßwasserfische	44	Cerealien, Markenprodukte	88
Krusten- und Weichtiere	46	Kuchen, Torten und Gebäck	90
Fischerzeugnisse	48	Kleingebäck und Kekse	94
Fischgerichte	50	Kleingebäck und Kekse, Markenprodukte	96
Fischgerichte, Markenprodukte	52		
		■ Gemüse, Salat, Kräuter, Pilze, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	98
■ Milchprodukte und Käse	54	Gemüse, Salat und Kräuter	98
Milch	54	Gemüsesäfte	104
Milchgetränke	54	Gemüsesauerkonserven	104
Milchprodukte	54	Gemüsegerichte	104
Milchprodukte, Markenprodukte	58	Pilze	106
Probiotische Milchprodukte, Markenprodukte	58	Kartoffelgerichte und -produkte	106
Laktosefreie Milch und Milchprodukte, Markenprodukte	58	Kartoffelprodukte, Markenprodukte	108
Milchpulver und Kondensmilcherzeugnisse	60	Hülsenfrüchte	108
Milchersatzprodukte	60		

■ Obst, Obsterzeugnisse und Nüsse	112	■ Getränke	152
Obst und Tiefkühlobst	112	Kaffee, Tee und Wasser	152
Obstkonserven/-kompott	116	Erfrischungsgetränke	152
Trockenobst	116	Erfrischungsgetränke, Markenprodukte	153
Obstsäfte und -konzentrate	118	Energydrinks, Markenprodukte	153
Obstsäfte und Fruchtgetränke, Markenprodukte	120	Bier	153
Nüsse, Saaten und Samen	120	Wein und Sekt	154
		Liköre und Spirituosen	155
■ Süße und herzhaft Produkte	124	Ernährungsabhängige Erkrankungen	157
Zucker und Sirup	124	■ Übergewicht abbauen	157
Kakaopulver	124	■ Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden	159
Süße Brotaufstriche	124	■ Was tun bei erhöhten Blutfettwerten?	160
Süßigkeiten	126	■ Was tun bei Bluthochdruck (Hypertonie)?	161
Süßigkeiten, Markenprodukte	126	■ Was man bei Diabetes mellitus beachten muss	163
Süßspeisen	132	■ Was tun bei hohen Harnsäurewerten (Hyperurikämie)?	164
Süßspeisen, Markenprodukte	134	■ Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)	165
Eis	136	■ Fruktoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption)	168
Eis, Markenprodukte	136	Literatur und Datenbanken	172
Feinkostsalate	138	Stichwortverzeichnis	173
Eintöpfe und Suppen	138		
Eintöpfe und Suppen, Markenprodukte	140		
Pizza und herzhaft Backwaren	140		
Fast Food	142		
Fast Food, Markenprodukte	142		
Soßen und Salatdressings	144		
Salatdressings, Markenprodukte	146		
Würzmittel und Würzsoßen	146		
Würzsoßen, Markenprodukte	148		
Knabberwaren	148		
Knabberwaren, Markenprodukte	148		