

Inhalt

Einleitung	4
Unsere Lebensmittel heute	4
Über diese Nährwerttabelle	4
Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle	5
Unsere Nährstoffe	6
Hauptnährstoffe	7
Kohlenhydrate	7
Fette und Cholesterin	7
Proteine (Eiweiß)	8
Ballaststoffe	8
Alkohol	9
Wasser	9
Mineralstoffe und Spurenelemente	9
Natrium und Kochsalz	9
Calcium	9
Eisen und Zink	10
Jod	10
Vitamine	10
Vitamin A (Retinol und β -Carotin)	10
Vitamin D (Calciferol)	10
Vitamin E (Tocopherole)	10
Vitamin B ₁ (Thiamin)	11
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	11
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	11
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	11
Folat	11
Vitamin C (Ascorbinsäure)	11
Sekundäre Pflanzenstoffe	11

Ernährung und Gesundheit	12
Energiedichte Lebensmittel	12
Adipositas: Ursachen und Folgen	12
Richtlinien einer gesunden Ernährung	13
Die 10 Regeln der DGE	14
Lebensmittelbasierte Empfehlungen	15
Der DGE-Ernährungskreis	15
Dreidimensionale Lebensmittelpyramide	16
D-A-CH-Referenzwerte für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr	18
für die tägliche Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr ..	19
für die tägliche Vitaminzufuhr	20

Tabellen

Getreide und Getreideprodukte	22
Getreide und Mehle	22
Brot und Brötchen	24
Dauerbackwaren	28
Kuchen und Gebäck	30
Frühstückszerealien und -flocken	34
Teigwaren und Nudeln	36
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze	36
Gemüse und Gemüseprodukte	36
Kartoffeln und Kartoffelprodukte	44
Hülsenfrüchte	46
Sprossen	46
Pilze	48
Kräuter	48

Obst, Nüsse und Samen50
Obst und Obstprodukte50
Nüsse und Samen58
Milch, Milchprodukte, Käse60
Milch60
Milchmischgetränke60
Milchprodukte62
Frischkäse und Speisequark64
Käse68
Fleisch, Fleischprodukte, Eier72
Fleisch72
Geflügelfleisch74
Fleischgerichte76
Fleisch- und Wurstwaren78
Eier82
Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse82
Fisch82
Krusten- und Weichtiere86
Fischwaren und Fischgerichte86
Fette und Öle90
Pflanzliche Öle und Fette90
Streich- und sonstige Fette90
Tierische Öle und Fette92
Getränke92
Wasser und Erfrischungsgetränke92
Kaffee und Tee94
Bier96
Wein und Sekt96
Liköre und Spirituosen98

Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel	100
Speiseeis	100
Nachspeisen	100
Süßwaren	102
Zucker	106
Brotaufstriche	106
Saucen und Würzmittel	106
Zutaten	110
Fertigsalate	110
Suppen und Eintöpfe	110
Nudelgerichte	112
Weitere Gerichte	114
Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln	116
Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln	117
Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuren-Gehalt von Lebensmitteln	119
Kochsalzgehalt von Lebensmitteln	120
Jodgehalt von Lebensmitteln	121
Literaturhinweise	122
Register	123