

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	6
Einleitung	7
Lebensmittelauswahl	7
Herkunft und Qualität der Nährstoffdaten	8
Aufbau dieser Tabelle	9
Energie- und Nährstoffangaben	9
Energie	10
Protein	10
Fett	10
Kohlenhydrate	11
Ballaststoffe	11
Alkohol	11
Wasser	11
Mineralstoffe	11
Vitamine	12
Sonstige Lebensmittelbegleitstoffe	13
Schwankungsbreite von Nährstoffen in Lebensmitteln	14
Bioverfügbarkeit von Nährstoffen	14
Abkürzungen und Synonyma	15
Literatur und Internetquellen	16
Getreide, Mehle und daraus hergestellte Lebensmittel	17
Getreide und Mehle	17
Brot und Brötchen	26
Dauerbackwaren	32
Kuchen und Gebäck	39
Frühstückscerealien und -flocken	51
Teigwaren	54

Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Sprossen, Pilze und Kartoffeln . . .	57
Gemüse	58
Kräuter	77
Hülsenfrüchte und Sojaprodukte	81
Sprossen und Keime	85
Pilze	87
Kartoffeln und Kartoffelprodukte	90
Stärkereiche Lebensmittel	94

Obst und Obstsäfte	97
Obst und Obstprodukte	98

Nüsse und Samen, Brotaufstriche, Süßwaren und Zucker	120
Nüsse und Samen	121
Brotaufstriche	126
Süßwaren	128
Zucker	138

Alkoholfreie und alkoholische Getränke	139
Alkoholfreie Getränke	140
Kaffee und Tee	143
Alkoholische Getränke	146

Milch, Milchprodukte und Käse	157
Milch und Milchmischgetränke	158
Milchprodukte	162
Frischkäse und Speisequark	169
Käse	174

Eier und Eierspeisen	185
Eier und Eierspeisen	186

Fische, Krusten- und Weichtiere, Fischwaren und Fischgerichte . .	189
Fische	190
Krustentiere, Weichtiere u. a.	198
Fischwaren und Fischgerichte	201

Fleisch, Geflügel, Fleischgerichte, Fleisch- und Wurstwaren	207
Fleisch	208
Geflügel	216
Fleisch- und Geflügelgerichte	218
Fleisch- und Wurstwaren	227

Öle u. Fette, Soßen u. Würzmittel, Speiseeis, Nachspeisen, Zutaten	235
Pflanzliche Öle und Fette	236
Tierische Fette	240
Speiseeis	242
Nachspeisen	247
Soßen und Würzmittel	254
Backzutaten	263

Fertigsalate, Suppen und Eintöpfe, Nudelgerichte, Fast-food- und sonstige Fertiggerichte	264
Fertigsalate	265
Suppen und Eintöpfe	270
Nudelgerichte	277
Weitere Gerichte	280

Zusatztabellen / Anhang

Linol- und Linolensäure	291
Laktose	292
Oxalsäure	293
Salicylsäure	294
Phytinsäure	295
Sekundäre Pflanzenstoffe	296
Taxonomische Bezeichnungen	302
Register	306