

INHALT

3	VORWORT	33	Obst	63	Diabetikereis	90	Pizza
6	PRAXISTIPPS	40	Obstkonserven	64	Süße Gerichte	92	Fastfood Burger King
12	ZEICHENERKLÄRUNG	41	Trockenobst	65	Desserts	94	Fastfood McDonald's
15	NÄHRWERTTABELLEN	42	Diätfrüchte	67	Schokolade	97	Fastfood Frühstück
15	Brot	43	Nüsse und Samen	69	Pralinen	97	Fisch-Fastfood
17	Brötchen	45	Gemüse	70	Schokoriegel	98	Snacks
19	Getreide	45	Kohlenhydratreiches Gemüse	72	Süßigkeiten	99	Saucen
19	Mehle	46	Hülsenfrüchte	75	Knabbereien	101	Getränke
20	Teigwaren, trocken	47	Kartoffeln und Kartoffelprodukte	75	Pikante Knabbereien	101	Kaffeespezialitäten
21	Körner, trocken	51	Zucker	76	Pikante Snacks	102	Teegetränke
22	Backzutaten	51	Zucker und Sirup	77	Fertiggerichte	102	Kakao
24	Fertigteige	52	Zuckeraustauschstoffe	77	Tiefkühlmenüs	103	Limonaden
25	Frühstückscerealien	52	Süße Brotaufstriche	80	Suppen	103	Säfte
27	Haferprodukte	55	Süßes	83	Terrinen, Nudelgerichte, internationale Gerichte	105	Smoothies
29	Milchprodukte	55	Kuchen und Torten				
29	Milch	57	Teilchen				
30	Milch-Mixgetränke	58	Plätzchen				
30	Joghurt	59	Eis				
31	Sojaprodukte						