

Lexikon ⁴¹¹er Lebensmittel

Wegweiser zur
gesunden Ernährung

Herausgegeben von Peter Hoffmann
mit einem Vorwort von Prof. Dr. K. Jung

*Mit herausnehmbarem
Übersichtsplan*

HERBIG
Gesundheitsratgeber

Inhalt

Vorwort	12
Hinweise zu diesem Buch.	14
Anmerkungen zum Verbrauch pro Kopf und Jahr.	15
Hinweise zu den Nährstofftabellen.	16
Empfohlene Nährstoffzufuhr.	17
Erklärungen zu Bezugsgrößen und Benotung.	18
Hinweise zu den Portionsgrößen.	19

Info Tabelle

7 *Obst/Früchte, Beerenobst, Schalenobst*

Obst/Früchte	23	
Apfel.	24	43
Apfelsine (Orange).	25	44
Aprikose.	26	45
Banane.	27	46
Birne.	28	47
Clementine & Co.	29	49
Erdbeere.	30	50
Grapefruit.	31	52
Kirsche.	32	58
Pfirsich.	33	60
Pflaume & Co.	34	61
Weintraube.	36	65
Zitrone.	37	66
Beerenobst	38	
Brombeere.	39	48
Heidelbeere.	39	54
Himbeere.	39	55
Johannisbeere.	40	56, 57
Preiselbeere.	40	62
Stachelbeere.	40	63

Inhalt

	Info	Tabelle
Schalenobst	41	
Erdnuß	41	51
Haselnuß	42	53
Mandel	42	59
Walnuß	42	64

2 Gemüse/Salatgemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln

Gemüse allgemein	67	
Blumenkohl	70	103
Bohnen	71	104
Brokkoli	72	
Champignon (und weitere Speisepilze)	73	106
Chinakohl	76	108
Erbsen	77	109
Grünkohl (Braunkohl)	78	111
Gurken	79	112
Kohlrabi	80	114
Möhre (Karotte)	80	117
Porree (Lauch)	82	118
Rettich	82	119
Rosenkohl	83	120
Rotkohl	84	121
Sellerie	84	122
Spargel	85	124
Spinat	86	125
Tomaten	87	126
Weißkohl (Weißkraut)	89	127
Wirsingkohl	89	128
Zwiebeln (Speisezwiebeln)	90	129
Salatgemüse	92	
Zichoriengewächse	93	107
Gartensalate	94	115

Hülsenfrüchte	96	
Bohnen	97	105
Erbsen	98	110
Linsen	98	116
Sojabohnen	99	123
Kartoffeln	100	113

3 Getreide und Brot

Getreide allgemein	130	
Gerste	133	146
Hafer	133	147
Hirse	135	148
Mais	136	150
Reis	137	151
Roggen	139	152
Weizen (Weich- und Hartweizen)	140	157
Brot allgemein	142	
Knäckebrot, Roggen		149
Roggenbrot (Graubrot)		153
Roggenmischbrot		154
Roggenvollkornbrot		155
Weizenbrot (Weißbrot)		156
Weizenmischbrot		158
Weizenvollkornbrot		159

4 Milch, Milchprodukte, Sauermilchprodukte, Käse

Milch und Milchprodukte allgemein	160	
Kondensmilch	161	185
Konsummilch (Trinkmilch - verschied. Erzeugnisse) ..	161	186
Sahne (Schlagsahne/Süße Sahne)	163	187

Inhalt

	Info	Tabelle
Sauermilchprodukte164	
Buttermilch.166	
Dickmilch/Trinksauermilch.166	.179
Joghurt166	.183
Kefir.167	.184
Sauermilchkäse/Kochkäse.168	.188
Sauerrahm (Saure Sahne).168	.189
Käse allgemein169	
Brie.177
Camembert.178
Emmentaler.180
Frischkäse.171	.181
Gouda.182
Hartkäse.172	
Schmelzkäse.173	.190
Schnittkäse.174	
Speisequark.191
Weichkäse.175	

5 Fleisch, Geflügel, Hühnererei

Fleisch allgemein192	
Innereien.194	
Kalbfleisch.195	.209
Lammkeule.210
Rinderleber.211
Rindfleisch.196	.212
Schafffleisch.197	
Schweinefleisch.198	
Schweinekotelett.213
Schweineniere.214
Sonstige Tierarten.199	

Inhalt

Info Tabelle

Geflügelfleisch	200	
Ente	200	205
Gans	201	206
Hähnchen (Jungmasthühner)	201	207
Suppenhuhn	201	215
Truthahn (Puter)	201	216
Wildgeflügel	202	
Hühnerei	202	208

6 Seefische, Süßwasserfische

Fisch allgemein	217	
Seefische	219	
Hering	219	226
Kabeljau (Dorsch)	220	227
Makrele	221	229
Rotbarsch	221	230
Scholle	221	231
Seehecht	222	232
Seelachs (Köhler)	222	233
Thunfischarten (Boniten)	223	234
Sonstige Fischarten/Meeresfrüchte	223	
Süßwasserfische	224	
Forelle, frisch		225
Karpfen, frisch		228

7 Öle und Fette

Öle und Fette allgemein	235
Butter	237
Margarine	238

Inhalt

Info

Pflanzenfette.	240
Pflanzenöle.	242
Schlachtfette (Schmalz, Talg).	245

8 Salz

Speisesalz (verschiedene Sorten).	246
---	-----

9 Süßungsmittel

Honig (verschiedene Sorten).	252
Zucker (verschiedene Sorten).	255

Kleine Nährstofflehre	261
Energie.	261
Eiweiß (Protein).	263
Fett (gesamt).	264
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUF).	265
Cholesterin.	266
Kohlenhydrate.	267
Ballaststoffe.	269

Vitamine allgemein	270
Vitamin A.	271
Carotinoide.	272
Vitamin D.	273
Vitamin E.	274
Vitamin K.	275
Vitamin BT.	276
Vitamin B ₂	277
Vitamin B ₆	277
Vitamin B ₁₂	278
Niacin.	279

Info

Folsäure	280
Pantothen säure.....	281
Biotin.	281
Vitamin C.	282
Mineralstoffe allgemein.	283
Kalium.	283
Kalzium.	284
Phosphor.	285
Magnesium.	286
Eisen.	287
Fluor.	288
Jod.	289
Selen.	290
Zink	291
Natrium.	292
Nährstoffregister.	293
Register.	356