



Die große
**GU Nährwert
Kalorien
Tabelle**

Nährwert- und Kalorien-Tabelle

Einleitung	4	Milch, -produkte	30	Sonstige Fleischarten	46	Fertiggerichte	58
Symbole und Abkürzungen	5	Milch	30	Fleisch- und Wurstwaren	46	Gemüsezubereitungen	58
		Milchprodukte	30			Fisch-, Fleischzubereitungen	58
Getreide, -produkte	6	Käse	32	Eier und Trockenpulver	48	Getreidezubereitungen	59
Getreide, Mehle, Mahlprodukte	6	Fisch, Meerestiere	38	Fette, Öle, Samen, Nüsse		Eintöpfe	59
Stärkemehle	8	Seefische	38		50	Salate, eingelegte Gemüse	59
Backmehle und -teige	8	Sonstige Meerestiere	38	Tierische Fette und Öle	50	Suppen	60
Backwaren	10	Süßwasserfische	38	Pflanzliche Fette und Öle	50	Saucen	60
Frühstücksflocken	12	Fischdauerwaren	40			Verschiedenes	60
Teigwaren	12			Samen, Nüsse	52	Fleischbrühen	61
Verschiedenes	12	Fleisch, Geflügel, Eier	42			Süßspeisen	61
		Geflügel	42	Extras, Lightprod., Fertiggerichte		Lightprodukte	62
Obst, -produkte	14	Hammel- und Lammfleisch	42		54	Fertigprodukte	62
		Kalbfleisch	42	Getränke, alkoholische	54	Käse und Käsezubereitungen	63
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	22	Rindfleisch	44	Getränke, alkoholfreie	54	Feinkostsalate leicht	64
Gemüse, -produkte	22	Schweinefleisch	44			Streichfette leicht	64
Pilze	28	Wild	46	Süßwaren	56	Milchprodukte leicht	65
Hülsenfrüchte	28			Süßspeisen	56		
Die Bedeutung der Nahrung	66	Nahrungsbestandteile ohne Nährstoffcharakter	75	Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	78	Vitaminverluste und Gewichtsveränderungen	95
Energie- und Nährstoffbedarf	66	Säuglingsernährung	76	Säuglingsmilchnahrungen	81	Abfallmenge/Lagerfähigkeit	96
Inhaltsstoffe unserer Nahrung	68	Umweltbelastung	76	Gehalt an Vitaminen	82	Nitratgehalt	97
Energie liefernde Nährstoffe	69	Auswirkung der Verarbeitung auf Nähr- und Gesundheitswert	77	Gehalt an Spurenelementen	88	Gehalt an bioaktiven Pflanzenstoffen	98
Nicht-energieliefernde Nährstoffe	72			Minerat- und Heilwässer	93		
Wenn der Stoffwechsel entgleist	100	Allergische Symptome durch Nickel und Salicylsäure	101	Diät bei Diabetes mellitus	105	Diät bei Bluthochdruck	116
Kohlenhydrate und Diabetes	100	Nickelgehalt	102	Glykämischer Index (Glyx)	106	Diät bei Gicht/Hyperurikämie	117
Cholesterin und Fettstoffwechselstörungen	100	Salicylsäuregehalt	103	KE-Austauschtabelle	106	Harnsäuregehalt	118
Harnsäure und Gicht	101	Leichte Vollkost	104	Tabelle Glyx	110		
Nierensteine durch Oxalsäure	101	Reduktionskost	105	Diät bei Hyperlipidämie	111	Literaturverzeichnis	120
				Gehalt an Fettsäuren	112	Register	121