

INHALT

3	VORWORT	
6	EINLEITUNG	
11	KALIUM	
20	PHOSPHAT	
26	TAGESKOSTPLAN	
30	NÄHRWERTTABELLEN	
30	Fleisch, Fleischwaren, Wurst, Wurstwaren, Schinken	44 Obst, Schalenfrüchte
32	Fisch, Fischzubereitungen, Meeresfrüchte	47 Süße Brotaufstriche, Süßwaren
34	Eier, Eierspeisen	49 Milch, Milchprodukte, Milch-Ersatz
35	Käse, Käsezubereitungen, Tofu	51 Koch- und Streichfett, Sahne, Mayonaisse
37	Brot, Kuchen, Stärkebeilagen, Nahrungsmittel	52 Getränke, heiß und kalt
40	Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Sprossen	55 Kräuter, Gewürze, Essig, Soßen, Pilze
43	Kartoffeln, Kartoffelgerichte	58 Backtriebmittel, selbst gemachtes Backpulver