

# Inhaltsverzeichnis

Ein Wort zuvor	7
Geleitwort	8

## Allgemeine Grundlagen zur Küchenpraxis und Ernährung 13

Kleines Küchen-ABC	14
Energiebedarf und Nährwerte	16
Wissenswertes zum Eiweiß	17
Ernährungsformen im Vergleich	20
Kalium	22
Kalium in der Küchenpraxis	22
Kalzium	24
Phosphat, Bio-Lebensmittel	25
Milchersatz, Pflanzendrinks, Sahne, Pflanzensahne	28
Fette in der täglichen Ernährung	29
Vielfalt des Würzens, Salz	31
Kochsalzersatz (Kaliumchlorid)	34

## Rezepte 35

■ Fleisch, Geflügel, Wurst	36
■ Fisch, Meeresfrüchte	44
■ Eierspeisen	50
■ Käsegerichte	56
■ Gerichte mit Tofu	62
■ Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous	66
■ Gemüse, Salate, Salatsoßen	72
■ Obst, Desserts, sättigende Süßspeisen	86
■ Backstube für süße und pikante Leckereien	100
■ Brotaufstriche, süß und pikant	116



■ Frühstückscerealien	124
■ Getränke	128
■ Rezepte für junge Hobbyköche	136
■ Ernährung bei Diabetes mellitus	144

## Praktische Hilfen für die Ernährung im Alltag 152

Praktische Umsetzung der Rezepte	154
Tageskostplan	156
Essen am Familientisch	157
Essen außer Haus und zu besonderen Gelegenheiten	158
Der tägliche Einkauf	159
Tiefkühlmenüs	160
Essen auf die Schnelle	161
Essen im Dialysezentrum	162
Diätetische Lebensmittel	162

## Verzeichnis der Rezepte 164

### Danksagung 166

### Schlussgedanken 167

### Buchempfehlungen, Literatur und Adressen 168

