



INHALT

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