

INHALTSVERZEICHNIS

1	Das macht Spaß!	4	6	Lebensmittel auswählen	179
2	Essen und Trinken	13	6.1	Energiebedarf – wer braucht wie viel?	179
2.1	Essen und Trinken zum Leben	13	6.2	Tagesleistungskurve	181
2.2	Verdauung und Stoffwechsel	15	6.3	Nährwertberechnung	183
2.3	Eiweiß	17	6.4	Speisenplanung	185
2.4	Kohlenhydrate	21	6.5	Superfood kennenlernen	187
2.5	Fette	25	6.6	Für Sportler wählen	189
2.6	Vitamine	27	6.7	Vegetarisch und vegan ernähren	191
2.7	Mineralstoffe	29	6.8	Getränke auswählen	195
2.8	Sekundäre Pflanzenstoffe	31	6.9	Nationale und internationale Trends	197
2.9	Was hält mich gesund?	33	6.10	„Meal Prep“ – Gesundes für die Brotdose ..	199
3	Die Lebensmittelgruppen	35	7	Ernährung und Krankheiten	201
3.1	Die Ernährungspyramide	35	7.1	Lebensmittelunverträglichkeiten	201
3.2	Getränke	37	7.2	Diabetes mellitus	211
3.3	Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	49	7.3	Übergewicht und Adipositas	215
3.4	Obst	67	7.4	Magersucht	219
3.5	Gemüse und Hülsenfrüchte	77	8	Durchblick behalten	221
3.6	Fleisch, Fisch und Eier	83	Literaturverzeichnis	223	
3.7	Milch und Milchprodukte	97	Lösungshilfen	226	
3.8	Speiseöle und -fette	111	Bildquellenverzeichnis	227	
3.9	Snacks, Süßes und alkoholische Getränke	117	Sachwortverzeichnis	229	
4	Lebensmittel einkaufen und lagern	123			
4.1	Den Einkauf planen	123			
4.2	Lebensmittel nach ihrer Qualität auswählen	123			
4.3	Lebensmittel einkaufen	139			
4.4	Lebensmittel lagern	147			
5	Mit Lebensmitteln arbeiten	159			
5.1	Hygiene	159			
5.2	Lebensmittelhygiene	161			
5.3	Arbeitssicherheit	165			
5.4	Arbeitsplatz einrichten	167			
5.5	Arbeitstechniken	169			
5.6	Lebensmittel garen	175			
5.7	Speisen anrichten und servieren	177			