

Beate und  
Helmut Heseke

# Nährstoffe in Lebensmitteln

Die Große Energie-  
und Nährwerttabelle

2., vollständig überarbeitete  
und aktualisierte Auflage

# Inhalt

<b>Vorwort zur 2. Auflage.</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Einleitung</b> . . . . .	9
Lebensmittelauswahl . . . . .	10
Herkunft und Qualität der Nährstoffdaten . . . . .	10
Aufbau dieser Tabelle. . . . .	11
Energie-und Nährstoffangaben. . . . .	12
Energie. . . . .	12
Protein . . . . .	13
Fett . . . . .	13
Kohlenhydrate. . . . .	13
Ballaststoffe. . . . .	14
Alkohol . . . . .	14
Wasser. . . . .	14
Mineralstoffe. . . . .	15
Vitamine. . . . .	15
Sonstige Lebensmittelbegleitstoffe. . . . .	17
Schwankungsbreite von Nährstoffen in Lebensmitteln. . . . .	18
Bioverfügbarkeit von Nährstoffen. . . . .	18
<b>Abkürzungen und Synonyma.</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>Getreide, Mehle und daraus hergestellte Lebensmittel</b> . . . . .	21
Getreide und Mehle. . . . .	22
Brot und Brötchen . . . . .	29
Dauerbackwaren . . . . .	35
Kuchen und Gebäck . . . . .	41
Frühstückscerealien. . . . .	51
Teigwaren . . . . .	54

<b>Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Sprossen, Pilze und Kartoffeln</b>	<b>57</b>
Gemüse	58
Kräuter	72
Hülsenfrüchte	76
Sprossen	79
Pilze	80
<i>Kartoffeln</i>	82
<b>Obst und Obstsäfte</b>	<b>87</b>
Obst	88
<b>Nüsse und Samen, Brotaufstriche, Süßwaren und Zucker</b>	<b>111</b>
Nüsse und Samen	112
Brotaufstriche	117
Süßwaren	119
Zucker	125
<b>Alkoholfreie und alkoholische Getränke</b>	<b>127</b>
Alkoholfreie Getränke	128
Kaffee und Tee	132
Alkoholische Getränke	134
<b>Milch, Milchprodukte und Käse</b>	<b>142</b>
Milch und Milchprodukte	144
Speiseeis	159
Frischkäse	162
Käse	167
<b>Eier und Eierspeisen</b>	<b>185</b>
Eier und Eierspeisen	186
<b>Fische, Krusten- und Weichtiere, Fischwaren und Fischgerichte</b>	<b>189</b>
Fische	190
Krusten- und Weichtiere	197
Fischwaren und Fischgerichte	199
<b>Fleisch, Geflügel, Fleischgerichte, Fleisch- und Wurstwaren</b>	<b>205</b>
Fleisch	206
Geflügel	214

Fleischgerichte. . . . .	218
Fleisch- und Wurstwaren. . . . .	224
<b>Pflanzliche Öle, Speisefette, Soßen und Würzmittel, Zutaten</b> . . . . .	231
Pflanzliche Öle. . . . .	232
Speisefette. . . . .	234
Soßen und Würzmittel. . . . .	238
Zutaten. . . . .	245
<b>Fertigsalate, Suppen und Eintöpfe, Nudelgerichte, Nachspeisen, Fast-food- und sonstige Fertiggerichte</b> . . . . .	247
Fertigsalate. . . . .	248
Suppen und Eintöpfe. . . . .	250
Nudelgerichte. . . . .	255
Nachspeisen. . . . .	257
Fast-food- und sonstige Fertiggerichte. . . . .	260
<b>Taxonomische Bezeichnungen</b> . . . . .	264
<b>Literatur</b> . . . . .	273
<b>Register</b> . . . . .	275