7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Das kleine Fett-Einmaleins
10 Fett ist nicht gleich Fett …
17 Ernährungs-Tipps

31 Einkaufs-Tabellen
32 So lesen Sie die Tabellen
37 Fleisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier
44 Fisch und Meeresfrüchte
49 Milchprodukte und Käse
57 Speisefette und -öle
61 Getreideprodukte
72 Gemüse, Salat und Kartoffeln
79 Obst und Nüsse
86 Süßes und Herzhaftes
100 Getränke
101 Register

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Fette & Öle
(ISBN 9783830467267) © 2014 TRIAS Verlag

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Fette & Öle
(ISBN 9783830467267) © 2014 TRIAS Verlag