



7 Ihre KE-Tabelle

8 Einführung

- 10 Gut essen und genießen
- 12 Zucker, süße Brotaufstriche, Backzutaten
- 14 Frühstücksflocken, Müsli, Müsliriegel und Porridge
- 23 Frischteig aus dem Kühlregal
- 24 Brotspezialitäten
- 27 Herzhaftes Kleingebäck und Knabbereien
- 29 Kuchen, Torten, Kleingebäck und pikantes Gebäck
- 33 Kekse, Plätzchen, Waffelgebäck und Weihnachtsgebäck
- 37 Süßigkeiten
- 50 Eis
- 54 Exotische Früchte und Trockenobst
- 55 Desserts und Milchprodukte
- 63 Beilagen aus dem Kühlregal oder Tiefkühlprodukte
- 65 Fast Food
- 74 Fertiggerichte
- 88 Getränke