

Stichwortverzeichnis

A

A-C-E Saft, beckers bester 120
 Aachener 96
 Aachener Printen 96
 Aal 48, 52
 Abnehmen 171
 Actimel 62
 Actimel Classic 0,1% 62
 Actimel Classic Joghurt-Drink 62
 Actimel, ungesüßt 62
 Adipositas 170
 After Eight 128
 Ahornsirup 126
 Aioli 150
 Alkohol 175
 Amaranth 78
 American Caesar Dressing, Kühne 152
 Amerikaner 90
 Amicelli 130
 Ananas 114, 118
 Anis-Zwieback, Brandt 96
 Antioxidans 180
 Aperol Spritz 166
 Apfel 114
 Apfel-Rotkohl 106
 Apfel-Zwiebel-Aufstrich 158
 Apfel-Zwiebel-Streich, Zwergenwiese 160
 Apfelkuchen 90
 Apfelmus 118
 Apfelsaft 120
 Apfelsaftschorle 164
 Apfelsine 114
 Apfelstrudel 90
 Apfeltasche 90
 Apfeltasche, McDonald's 146
 Appenzeller 66
 Aprikosen 114, 118
 Arachidonsäure 180
 Arganöl 72
 Arthritis, rheumatoide 180
 Artischocke 100
 Aubergine 100
 Aufstrich Hokkaido Kürbis, Alnatura 160
 Austern 50

Avocado 114

B

Babybel 70
 Babybel, mini, light 70
 Babybel, mini, rot 70
 Backobst 118
 Backwaren, herzhaft 142
 Bagel 86
 Baguette 86
 Baguettebrötchen 86
 Balisto Korn-Mix 130
 Bambussprossen 100
 Bami Goreng 84
 Banane 114
 Bananenmilch 58
 Barbecue-Grillsoße 150
 Bärlauch-Tomate-Streich, Zwergenwiese 160
 Barsch 48
 Baumkuchen 92
 Bavaria Blue 66
 Becel 74
 Becel Classic 74
 Becel pro-activ Diät-Halbfettmargarine 74
 Béchamelsoße 148
 Beerenmischung 114
 Bergkäse 66
 Berliner 92
 Bertolli 74
 Bertolli Brotaufstrich 74
 Bienenstich 92
 Bier 165–166
 Bierschinken 40
 Bierwurst 40
 BiFi 44
 BiFi mit Geflügel 44
 BiFi Original, Minisalami 44
 BiFi Roll, Minisalami im Teigmantel 44
 Big King, Burger King 146
 Big Mac, McDonald's 146
 Bihun Suppe, Sonnen Bassermann 142
 Bionade 165
 Birne 114, 118
 Birne Helene 134

Biskuitrolle 92
 Bismarckhering 52
 Bitter Lemon, Schweppes 165
 Bitterlimonade 164
 Bitterschokolade 128
 Blätterteigtaschen 144
 Blätterteigtaschen mit Spinat u. Feta 144
 Blattsalat 100
 Blauleng 48
 Blauschimmelkäse 66
 Blumenkohl 100, 106
 Blutfette, erhöhte 175
 Bluthochdruck 176
 Blutwurst 40
 Bockwurst 40
 Body-Mass-Index (BMI) 170
 Bohnen 100, 110
 Bohneneintopf 160, 162
 Bonbons 128
 Bounty 130
 Brasse 48
 Braten-Aufschnitt 40
 Bratensoße 148
 Brathering 52
 Bratkartoffeln 108
 Bratling mediterran vegan, Alnatura 162
 Bratwürstchen, vegetarisch 158
 Breakfast Burger, Burger King 146
 Brie 66
 Brokkoli 100, 106
 Brokkoli Cremesuppe, Sonnen Bassermann 142
 Brombeeren 114
 Brot 86
 – glutenfreies 88
 Brotaufstrich
 – süßer 126
 – vegetarischer 158
 Brötchen 86
 Brownies 92
 Brunnenkresse 100
 Bruschetta 142
 Buchweizen 78
 Buchweizengrütze 78

Buchweizenmehl 78
 Bückling 52
 Buko 70
 Buko Balance, 17% Fett absolut 70
 Buko Leicht und Fit, 9% Fett absolut 70
 Buko Meerrettich, Doppelrahmstufe 70
 Burger, vegetarisch 162
 Burn 165
 Butter 72
 – laktosefreie 76
 Buttercremetorte 92
 Butterhörnchen 86
 Butterkäse 66
 Butterkeks 94, 96
 Butterkeks, Leibniz 96
 Butterkuchen 92
 Buttermakrele 52
 Buttermilch 58
 Butterschmalz 72

C

Calamari 54
 Calzone 160
 Camembert 66
 Camembert, Du darfst 70
 Campari-Orange 166
 Cannelloni 82
 Cappuccino 164
 Capri-Sonne 165
 Capri, Langnese 138
 Caramac 130
 Cashewkerne 122
 Cerealien 88
 Cervelatwurst 42
 Champignons 108
 Cheddar 66
 Cheeseburger 146
 Cheeseburger, McDonald's 148
 Chester 66
 Chiasamen 122
 Chicken McNuggets, McDonald's 148
 Chicken Nugget Burger, Burger King 148
 Chicken Teriyaki, Subway 148

Chickenburger mit Chili Sauce,
McDonald's 148
Chicorée 100
Chili con carne 140
Chinakohl 100
Chinese Chicken Soup, Maggi
142
Chips ready salted, Chio 154
Chipsfrisch ungarisch,
funny-frisch 154
Chiquita Smoothie i.D. 120
Choclait Chips 130
Choco Crossies 130
Cholesteringehalt 175
Cholesterinspiegel 173
Chop Suey 144
Clementine 114
Coca-Cola 165
– light oder zero 165
Cocktaildressing 150
Colagetränk 164
Cookie Dough Vanilleeis,
Ben & Jerry's 138
Cordon bleu 46
Corned beef 40
Cornetto
– Bottermelk Zitrone, Langnese
138
– Haselnuss, Langnese 138
Cornflakes 88
Corny 90
Corny Erdbeer-Joghurt,
Schwartau 90
Corny free Weiße Schoko,
Schwartau 90
Corny Milchsandwich Classic,
Schwartau 90
Corny Schoko, Schwartau 90
Country Burger, Burger King
148
Country Potatoes Classic, TK,
McCain 110
Cranberrys 114, 118
Cream Team, Leibniz 96
Crème brûlée, Dr. Oetker 136
Crème brûlée, Mövenpick 138
Crème fraîche 58
Crème Fraîche Dressing, Kühne
152
Cremedessert 134
Cremesuppe 140
Cremetorte 92

Cremissimo

– Bourbon Vanille, Langnese
138
– Leichter Genuss Vanille,
Langnese 138
– Stracciatella, Langnese 138
Crêpe 134
Crisp Original, Wasa 88
Croissant 86
Crunchips light Paprika, Lorenz
154
Crunchy Nut Corn Flakes,
Kellogg's 90
Curry Ketchup, Heinz 152
Currywurst 146

D

Dampfnudeln 134
Datteln 114, 118
Deli Reform Active 74
Deli Reform Die Leichte 74
Deli Reform Original 74
Dessertsauce
– Frucht i.D., Schwartau 136
– Schokolade, Schwartau 136
– Vanille, Schwartau 136
Diabetes mellitus 176
Diätmargarine 74
Dickmann's 132
Dickmilch 58
Dill 100
Dinkel 78
Dinkeldrink 156
Dinkelmehl 78
Dinkelvollkornmehl 78
Distelöl 72
Domino, Langnese 138
Dominosteine 94
Donauwellen 92
Döner-Tasche 146
Donut, Burger King 148
Donuts 92
Dorade 48
Dornhai 48
Dorsch 48
duplo 130

E

Edamer 66
Ei 46
Eierlikör 166
Eiersalat 140

Eintöpfe 140, 142
Eis 138
Eisbein 38
Eisbergsalat 100
Eiskaffee 138
Eisschokolade 138
Eistee 164
Emmentaler 66
Endivie 100
Energiedichte 171
Energydrinks 165
Entenbrust 40
Entenfleisch 40
Erbsen 100, 110
Erbseneintopf 140, 160
Erbseneintopf, Alnatura 162
Erdbeeren 114, 118
Erdbeerjoghurt, MinusL 62
Erdbeermilch 58
ErdnußLocken Classic, Lorenz
154
Erdnussbutter 126
Erdnüsse 122
Erdnussflips 152
Erdnussmus 126
Erdnussöl 72
Erfrischungsgetränke 164 –
165
Espresso 164
Essig 150
Esskastanien 122
Express Paella klassisch
spanisch, Uncel Ben's 84
Express Risi Bisi (Reisgericht),
Uncle Ben's 84
Express Risotto Tomaten und
Kräuter, Uncle Ben's 84

F

Falafel 160
Falafel vegan, Soto 162
Falafel-Tasche 146
Falafel, Alnatura 162
Fanta Orange 165
Fanta Zero 165
Fasanenbrust 40
Fassbrause 165
Fast Food 146
Feigen 114, 118
Feinkostsalate 140
Felchen 48
Feldsalat 100

Fenchel 100
Ferrero Küsschen 130
Feta 66
Fette, gehärtete 174
Fettleibigkeit 170
Feuertopf, Erasco 142
Filegro (Fischfilet) in Kräutern
Sauce, TK, Iglo 54
Filegro (Fischfilet) Müllerin Art,
TK, Iglo 54
Filet
– Kalb 36
– Lamm 36
– Rind 36
– Schwein 38
Filet-o-Fish, Mc Donald's 148
Finesse Frischkäse mit Butter-
milch, Du darfst 70
Fisch 48
Fischerzeugnisse 52
Fischfrikadelle 54
Fischfrikadellen-Brötchen 54
Fischgerichte 54
Fischstäbchen 54
Fit und Vital Proteine (Roggen-
knäcke), Wasa 88
Fladenbrot 86
Flammkuchen 142
Fleischgerichte 46
Fleischkäse 42
Fleischwaren 40, 42, 44
Fleischwurst 42, 44
Flunder 48, 52
Flusskrebs 50
Forelle 48, 52
Frankfurter Würstchen 42
Frankfurter, Seitan 158
Fränkische Fleischwurst, Du
darfst 44
Frikadelle 42
Frischkäse 64
Frischkäse Doppelrahmstufe,
MinusL 62
1-2-3 Frites Original, TK, McCain
110
Fritten Sauce 152
Frittierfett 74
Froop 62
Froop Erdbeere, Müller 62
Frosties Original, Kellogg's 90
Frucht Zwerge 62
Frucht Zwerge, weniger süß 62

Fruchtbuttermilch 60
 Fruchtdickmilch 60
 Früchte, kandierte 128
 Früchte-Müsli 88
 Früchtebrot 92
 Fruchtis 138
 Fruchtetee 164
 Fruchtgummi 128
 Fruchtjoghurt 60
 Fruchtkaltschale 134
 Fruchtkefir 60
 Fruchtquark 64
 Fruchtsaft 120
 Fruchtschorle 164
 Fruchtsorbet 138
 Fruchtzucker 126, 184
 Frühlingsrolle 106, 160
 Frühlingsrolle china, Soto 162
 Fruit2day zum Trinken i.D.,
 Schwartau 120
 Fruktosemalabsorption 184
 Fruktoseunverträglichkeit 184

G

Gala Feiner Schokoladen-
 pudding, Dr. Oetker 136
 Gänsefleisch 40
 Gänsekeule 40
 Gänseeschmalz 72
 Garant Grießpudding, Dr. Oetker
 136
 Gartenkräuter Dressing
 laktosefrei, Kühne 152
 Gartenkresse 100
 Gebäck 90
 Geflügel 40
 Geflügel-Leberwurst, Du darfst
 44
 Geflügel-Mortadella, Du darfst
 44
 Geflügelmortadella 42
 Geflügelsalat 140
 Gehacktes, Rind 36
 Gelbwurst 42
 Gelee 126
 Gemüse 100
 Gemüse Burger 160
 Gemüse Burger, Alnatura 162
 Gemüse Ravioli, Alnatura 162
 Gemüse Tasche Mozzarella, Soto
 162
 Gemüsebrühe 140

Gemüseeeintopf 140
 Gemüsegerichte 106
 Gemüsepaprika 102
 Gemüserisotto 84
 Gemüsesaft 104
 Gemüsesauerkonserven 106
 Gerichte, vegetarische
 160, 162
 Gerichte, internationale 144
 Germknödel 134
 Gerste 78
 Gerstengraupen 78
 Gerstenmehl 78
 Getreidebratling 82
 Getreidekaffee 164
 Getreidesprossen 78
 Gewichtsabnahme 171
 Gewürzgurke 106
 Gicht 178
 Gin 167
 Giotto 130
 Glutenfreie Frühstücksbrötchen,
 Hammermühle 88
 Glutenfreies Körnerbrot,
 Hammermühle 88
 Glutenfreies Landbrot,
 Schär 88
 Gnocchi 108
 Goldknusper-Filet Rahm-Spinat,
 TK, Iglo 54
 Gorgonzola 68
 Götterspeise 134
 Gouda 68
 Gouda, Du darfst 70
 Gourmet Pflanzen-Margarine,
 Vitaquell 74
 Gourmet-Pastete Basilico, Allos
 160
 Grahambrot 86
 Granatapfel 114
 Grapefruit 114
 Grappa 167
 Graupentopf, Erasco 142
 Grenadier 48
 Grießbrei 134
 Grießpudding 136
 Grundsoße 148
 Grünkern 78
 Grünkern Tofu Bratling 160
 Grünkern-Aufstrich 158
 Grünkernmehl 78
 Grünkohl 100

Guacamole 150
 Gulaschsuppe 140
 Gurke 100
 Gyros 144

H

Häagen Dazs, cookies & cream
 138
 Hackfleisch 38, 42
 Hafer 78
 Haferdrink 156
 Haferfleks 90
 Haferflocken 78
 Haferkleie Flocken, Kölln 90
 Hafermehl 78
 Hafersahne 156
 Hähnchenfleisch 40
 Hähnchenschnitzel 46
 Hamburger 146
 Hamburger Royal Käse,
 McDonald's 148
 Hamburger Sauce, Hela 152
 hanuta 130
 Haribo
 – Color-Rado 130
 – Goldbären 130
 – Lakritz Schnecken 130
 Harnsäureäquivalent 179
 Harnsäuregehalt 178
 Harzerkäse 68
 Haselnussdrink 156
 Haselnusskerne 122
 Haselnussöl 72
 Hasenkeule 38
 Hauskaninchen 38
 Hecht 48
 Hefeaufstrich Kräuter 158
 Hefengebäck 92
 Heidelbeeren 114
 Heidesand 94
 Heilbutt 48, 50, 54
 Helle Fritten Sauce, Hela 152
 Hering 48
 Heringsfilet 52
 Heringsalat 52
 Heringsstipp 52
 Herrencreme 134
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 172
 Herzinfarkt 172
 Herzoginkartoffeln 108
 Himbeeren 114
 Hirschkeule 38

Hirse 78
 Hirseflocken 78
 Hirsemehl 78
 Honig 126
 Honigkuchen 92
 Honigmelone 114
 Hot Dog 146
 Hot Dog Sauce, Homann 152
 Hühnerfrikassee 46
 Hülsenfrüchte 110
 Hummer 50
 Hummus 144
 Hummus, bio verde 160
 Hüttenkäse 64

I

Iced Fruit Smoothie Erdbeer
 Banane, McDonald's 148
 Index, glykämischer (GI) 178
 Insulin 178
 Isostar Hydrate & Perform
 Fresh Alu 165

J

Jackfrucht 114
 Jagdwurst 42
 Jägersoße 150
 Jakobsmuschel 50
 Järlsberg 68
 Joghurt 60, 62
 Joghurt 3,8% Fett, MinusL 62
 Joghurt Dressing, Kühne 152
 Joghurt mild Vanille, Onken 62
 Joghurt-Kräuter Dressing leicht,
 Kühne 152
 Joghurtdressing 150
 Johannisbeeren 114
 Johannisbeermektar 120

K

Kabanossi 42
 Kabeljau 48
 Kabeljaufilet 54
 Kaffee 164
 Kaffeesahne 64
 Kaffeeweißer 156
 Kakaobutter 74
 Kakaopulver 126
 Kakaotrunke 58
 Kaki 116
 Kalbfleisch 36
 Kalbsbratwurst 42

Kalbshaxe 36
 Kalbsleberwurst, Du darfst 44
 Kaloriensparen 173
 Karamell Riesen, Storck 130
 Karotte 102
 Karpfen 48
 Kartoffel 108
 Kartoffel Cremesuppe, Ökoland 162
 Kartoffelbrot 86
 Kartoffelchips 152
 Kartoffeleintopf 160
 Kartoffelgerichte 108
 Kartoffelprodukte 108, 110
 Kartoffelsalat 140
 Kartoffelstärke 82
 Kartoffelsticks 152
 Kartoffelsuppe 140
 Kartoffeltopf mit Würstchen,
 Sonnen Bassermann 142
Käse 66, 70
 – Du darfst 70
 Käsegebäck 152
 Käsekuchen 92
 Käsesalat 140
 Käsesoße 150
 Käsespätzle 82
 Käsesuppe 140
 Kasseler 38
 Kasseler-Aufschnitt 42
 Katfisch 48
Katjes
 – Katzen Pfötchen 130
 – Salzige Heringe 130
 – Tropen-Früchte 130
 Kaviar 52
 Kefir 60
 Kekse 94, 96
 Ketchup 150
 KH-Port. 178
 Kichererbsen 110
 Kidneybohnen 110
Kinder
 – country 130
 – pingui 130
 – Riegel 130
 – Schoko Bons 130
 – Schokolade 130
 Kirschen 116
 KitKat 130
 Kiwi 116
 Klassische Linsensuppe, Davert
 162

Kleingeback 94, 96
 Kliesche 48
 Klosterkäse 68
 Knabberwaren 152, 154
 Knäckebrötchen 86, 88
 Knackies, Seitan 158
 Knackwurst 42
 Knoblauch 100
 Knoblauchbutter 72
 Knoblauchdip 150
 Knollensellerie 104
 Knoppers 130
 Knusper Joghurt Original, Müller
 62
 Knusperbrot Crisp'n light Roggen,
 Wasa 88
 Kochkäse 68
 Kochschinken 42
 Kohlenhydratportion 178
 Kohlrabi 100
 Kokosfett 74
 Kokosmilch 122
 Kokosnuss 122
 Kokosraspeln 122
 Kölsch 166
 Kondensmilch 64
 Konfitüre 126
 Königsberger Klopse 46
 Kopfsalat 102
Kotelett
 – Kalb 36
 – Schwein 38
 – – gebraten 46
 Köttbullar 144
Krabben 52
 – Dose 52
 Krabbenbrötchen 54
 Krabbensalat 140
 Kräcker 154
 Kräuter 100
 Kräuterbutter 72
 Kräuterquark 64
 Kräutertee 164
 Kresse 100
 Kroketten, TK, McCain 110
 Krustentiere 50
 Kuchen 90
 Kumquat 116
 Kürbis 102
 Kürbis Kokos Süppchen, Sonnen
 Bassermann 142

Kürbiskerne 122
 Kürbiskernöl 72
L
Lachs 48
 – Dose 52
 Lakritze 128
 Laktoseintoleranz 180
 Lamacun 146
 Lammfleisch 36
 Lammkeule 36
 Landleberwurst, Du darfst 44
 Languste 50
 Lasagne 82
 Lätta 76
 Lätta Halbfettmargarine 76
 Latte macchiato 164
 Lauch 102
 Laugenbrezel 86
 LC1 62
 LC1 Drink Multifrucht 62
 LC1 Joghurt Vanilla, Nestlé 62
 LC1 PUR Joghurt 62
 LDL-Cholesterin 173, 175
Lebensmittel
 – Fruktosegehalt 185–187
 – Laktosegehalt 182–183
 – pflanzliche 179
 – Puringehalt 179
 – Salzgehalt 177
 – tierische 180
Leber
 – Kalb 36
 – Rind 36
 – Schwein 38
 Leberkäse 42
 Leberpastete 42
Leberwurst 40, 42
 – Du darfst 44
 – Soja 160
 – vegetarische 160
 Lebkuchen 96
 Leinöl 72
 Leinsamen 122
 Leinsamenbrot 86
 Leipziger-Allerlei 106
 Liköre 166–167
 Limande 48
 Limburger 68
 Limette 116
 Limonade 164

Lindt
 – Excellence, 70% Kakao 130
 – Excellence, 85% Kakao 132
 – Fioretto i.D. 132
 – Lindor Milch 132
 Linsen 112
 Linseneintopf 140, 162
 Linsensuppe 162
 Litschi 116
 Löffelbiskuits 96
 Longdrinks 166–167
 Löwenzahnblattsalat 102
M
 M & M's Peanut 132
 Maasdamer 68
 Maasdamer, Du darfst 70
 Macadamianüsse 122
 Magendehnung 171
 Magermilchpulver 64
 Maggiwürze 150
 Magnum Classic, Langnese 138
 Mais 78, 104
 Maisgrieß 78
 Maiskeimöl 72
 Maismehl 80
 Maisstärke 82
 Makrele 48, 52
 Makronen 96
 Mandarine 116, 118
 Mandeldrink 156
 Mandelmus 126
 Mandeln 122
 Mango 116
 Mangold 102
 Maoam 132
 Maple Walnuts, Mövenpick
 138
 Maracujanektar 120
 Margarine 74
 Marmelade 126
 Marmorkuchen 92
 Marokko Pfanne mit Aprikosen,
 Davert 162
 Maronen 122
 Mars 132
 Marshmallows 128
 Marzipan 128
 Mascarpone 64
 Matjesbrötchen 54
 Matjeshering 52
 Maultaschen 84

- Mayonnaise 74
 McChicken, McDonald's 148
 McCroissant, McDonald's 148
 McFlurry Smarties, McDonald's 148
 McMuffin Chicken & Bacon, McDonald's 148
 McToast Cheese, McDonald's 148
 McWrap Tomate Mozzarella Chicken, McDonald's 148
 Meeräsche 48
 Meerrettich 102
 Mehrkornbrot 86
 Mehrkornbrötchen 86
 merci Vielfalt i.D. 132
 Merlan 48
 Mett 38
 Mettwurst 42
 Mexikanischer Bohneneintopf, Eden 162
 Mexikanischer Bohnentopf, Sonnen Bassermann 142
 Miesmuscheln 50
 Milch 58
 Milch 1,5% Fett, MinusL 64
 Milch 3,8% Fett, MinusL 64
 Milch-Schnitte 132
 Milchbrötchen 86
 Milchersatzprodukte 156
 Milchgetränke 58
 Milchkaffee 164
Milchprodukte 58, 62
 – probiotische 62
 Milchpulver 64
 Milchreis 136
 Milchshake Schoko, McDonald's 148
 Milchzucker 126
 Milchzuckerunverträglichkeit 180
Milka
 – I love Milka Pralines i.D. 132
 – Schoko & Keks 132
 – Tender 132
 Milky Way 132
 Milram Frühlingssquark 70
 Milram Sour Cream 70
 Minestrone 146
 MinusL 62
 Mirabellen 116, 118
 Miracel Whip 76
 Miracel Whip Balance 76
 Miracel Whip Klassik 76
 Miracel Whip so leicht 76
 Miracel Whip Typ Remoulade 76
 Miràcoli 84
 Miràcoli Spaghetti Tomate 84
 Mixed Pickels 106
 Mjöl, Wasa 88
 Möhre 102
 Möhren-Ingwer-Cremesuppe, Ökoland 162
 Möhrentopf, Sonnen Bassermann 142
 Molke 60
 Molkenpulver 60
 Mon chéri 132
 Morcheln 108
 Mortadella 42
 Mousse au chocolat 136
 Mousse Zitrone, Dr. Oetker 136
 Mozzarella 68
 Muffins 92
 Multivitaminsaft, hohes C 122
 Mungobohnen 112
 Münsterkäse 68
 Müsli 88, 90
 Müsli Knusper Klassik, Kölln 90
 Müsliriegel 88
- N**
 Nasi Goreng 84
 Naturreis 80
 Nektarine 116
 Nesquik 62
Niere
 – Kalb 36
 – Rind 36
 – Schwein 38
 nimm2 Bonbons 132
 Nogger, Langnese 138
 Nordseekrabben 52
 Normalgewicht 170
 Nougat 128
 Nudeln, gebraten 144
 Nudelsalat 140
 Nudeltopf 84
 Nudeltopf mit Huhn, Maggi 84
 Nuss-Müsli 90
 Nuss-Nougat-Creme 128
 Nuss-Schokolade 128
 Nüsse 122
- Nusskuchen 92
 Nuts 132
- O**
 Obst 114
 Obstgarten 62
 Obstgarten Vanilla Erdbeere, Ehrmann 62
 Obstkompott 118
 Obstkonserven 118
 Obstkuchen 92
 Obstsaft 120
 Obstsalat 136
 Ofen Chips Sour Cream, funny-frisch 154
 Ofen Sticks, funny-frisch 154
 Ofenfilet in Mediterraner Sauce, TK, Iglo 56
 Ohne Gleichen Vollmilch, Bahlens 96
 Öle 72
 Olima 76
 Olima, Eden 76
 Oliven 106
 Olivenöl 72
 Ölsardinen 52
 Omega-3-Fettsäuren 174, 180
 Omega-6-Fettsäuren 180
 Orange 114
 Orangenfruchtsaftgetränk 164
 Orangensaft 120
 Osteoporose 180
- P**
Paella 146
 – vegetarisch 162
 Paella, Davert 162
 Palmkernfett 74
 Palmöl 72
 Pampelmuse 114
 Paniermehl 80
 Panna Cotta 136
 Papaya 116
 Paprika 102
 Paradiescreme Vanille-Ge-schmack, Dr. Oetker 136
 Paranesse 122
 Parmesankäse 68
 Pastinake 102
 Pekannüsse 122
 Peking-Suppe 146
 Pesto 150
- Petersfisch 48
 Petersilie 102
 Pfannkuchen 84
 Pfeffernüsse 96
 Pferdefleisch 38
 Pfifferlinge 108
 Pfirsich 116
 Pfirsich Melba 136
 Pfirsiche 118
 Pflanzencreme 74
 Pflaumen 116, 118
 Pflaumenkuchen 94
 Pflaumenmus 128
 Philadelphia 70
 Philadelphia Klassisch, so leicht 70
 Philadelphia Kräuter, Doppel-rahm 70
 Pichelsteiner Topf, Erasco 142
 Pide 146, 162
 Pils 166
 Pilze 108
 Pinienkerne 122
 Pistazien 124
 Pizza 142
 Pizza-Ecken 162
 Pizzabaguette 142
 Polenta 78
 Pommes frites 110
 Popcorn 154
 Porree 102
 Porridge 84
 Portulak 102
 Poularde 40
 Powerade Sportsdrink i.D. 165
 Powerade Sportswater i.D. 165
 Pralinen 128
 Preiselbeeren 118
 Pringles Classic Paprika 154
 Prinzen Rolle, Griesson de Beukelaer 96
 Provolone 68
 Puddingpulver 82
 Pumpernickel 86
Punica
 – Classics Rote Früchte 165
 – Classics Roter Multivitamin 17 + 4 165
 – Tea & Fruit Exotic 165
 Putenbrust-Aufschnitt 42
 Putenfleisch 40
 Putenschnitzel 46

Q

Quark 66
 Quarkauflauf 136
 Quarkfein Erdbeer-Geschmack,
 Dr. Oetker 136
 Quarkspeise 136
 Quarkstrudel 94
 Quiche Lorraine 144
 Quinoa 80
 Quitte 116

R

Radicchio 102
 Radieschen 102
 Raffaello 132
 Rahm-Gemüse 106
 Rahmsoße 150
 Rama 76
 Rama Balance 76
 Rama Original 76
 Rapsöl 72
 Ratatouille 108
 Räucherlachs 52
 Räuchertofu 158
 Rauchfleisch 44
 Ravioli 84
 Ravioli Bolognese, Maggi 84
 Red Bull 165
 Reform 74
 Rehkeule 38
 Rehrücken 38
Reis 80
 – gebraten 144
 Reisdrink 156
 Reisgerichte, Uncle Ben's 84
 Reismehl 80
 Reissahne 156
 Reissalat 140
 Reisstärke 82
 Reiswauffeln 154
 Remoulade 74
 Rettich 102
 Rhabarber 102
 Rhabarbertorte 94
 Rheuma 180
 Rice Krispies, Kellogg's 90
 Ricottakäse 68
 Rindergulasch 46
 Rinderroulade 46
 Rindfleisch 36, 38
 Risotto 84
Ritter Sport
 – Joghurt Schokolade 132
 – Knusperflakes Schokolade 132
 Roastbeef 36
 Rocher 132
 Roggen 80
 Roggenbrot 88
 Roggenbrötchen 86
 Roggenflocken 80
 Roggenmehl 80
 Rohkost 102
 Rollmops 52
 Romadur 68
 Romanasalat 102
 Roquefort 68
 Rosenkohl 102
 Rosinen 120
 Rosinenbrot 88
 Rösti 110
 Rösti, TK, McCain 110
 Röstzwiebelknödel aus Semmel-
 brot, Pfanni 84
 Rotbarsch 50, 52
 Rotbarschfilet 54
 Rote Bete 102, 106
 Rote Grütze 136
 Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich
 158
 Rote-Linsen-Aufstrich 160
 Rotkohl 102
 Rotwein-Creme, Dr. Oetker 138
 Rotwurst 40
 Rotzunge 50
 Royale Fischfilet Tomate Kräuter,
 TK, Iglo 56
 Rübensirup 128
 Rucola 102
 Rum 167
 Russisch Brot 96

S

Saaten 122
 Sachertorte 94
 Sago 80
 Sahne 60
 Sahnejoghurt 60
 Sahnetorte 94
Salami 44
 – Du darfst 44
 Salat 100
 Salatdressings 150, 152
 Salatgurke 100
 Salatmayonnaise 74
 Saltlets Snack Mix, Lorenz 154
 Salzgehalt 177
 Salzhering 52
 Salzstangen 154
 Salzzufuhr 176
 Samen 122
 Sanddornbeerensaft 120
 Sandwich 146
 Sandwich Käse & Schnittlauch,
 Wasa 88
 Sättigungssignal 171
 Sauce hollandaise 148
 Sauerkirschen 116
 Sauerkirschnektar 120
 Sauerkraut 102
 Sauerkrautsaft 106
 Schafskäse 68
 Schafsmilch 58
 Schaschlik-Grillsoße 150
 Schattenmorellen 118
 Scheibletten 68
 Schellfisch 50, 52
 Schichtkäse 64
 Schillerlocke 54
 Schinken 42, 44
 Schinkenwurst 44
 Schlaganfall 172
 Schlagsahne 60
 Schlagsahne mind. 30% Fett,
 MinusL 64
 Schleie 50
 Schlemmer Joghurt Kirsche,
 Müller 62
 Schlemmerfilet 54
 Schmand 60
 Schmand 24% Fett, MinusL 64
 Schmelzkäse 68, 70
 Schmelzkäse Feine Ecken,
 Du darfst 70
 Schnittlauch 104
 Schnittlauch-Streich, Zwergen-
 wiese 160
Schnitzel
 – Kalb 36
 – Schwein 38
 – – gebraten 46
 Schoko Toffees, Storck 132
 Schoko-Müsli 90
 Schoko-Reiswauffeln 154
 Schoko-Zwieback, Brandt 98
Schokolade 128

– weiße 128
 Schokoladen-Croissant 86
 Schokoladeneis 138
 Schokoladenkuchen 94
 Schokoladenpudding 136
 Schokoladenpulver 126
 Schokoladenstreusel 128
 Schokomilch, MinusL 64
 Schokosojadrank 156
 Schokotrüffel 128
 Scholle 50, 54
 Schupfnudeln 110
 Schwartenmagen 44
 Schwarzwälder Kirschtorte 94
 Schwarzwurzel 104
 Schweinebauch 38, 44
 Schweinefleisch 38
 Schweineschmalz 72
 Schweinsbratwurst 44
 Schweinsöhrchen 94
 Schwertfisch 50
 Seelachs 48, 50, 54
 Seelachsfilet 54
 Seeteufel 50
 Seezunge 50
 Seitan 158
 Sekt 166
 Selection Mischung, Bahlsen
 96
 Sellerie 104
 Semmel 86
 Semmelknödel 84
 Semmelknödel Klassisch, Pfanni
 84
 Senf 150
 Serbische Bohnensuppe, Erasco
 142
 Sesamöl 72
 Sesamsaat 124
 Sherry 167
 Smacks, Kellogg's 90
 Smarties 132
 Snapper 48
 Snickers 132
 Softeis 138
 Soja-Aufschnitt 156
 Soja-Aufstrich wie feine Leber-
 wurst, Alnatura 160
 Soja-Dessert 156
 Sojabohnen 112
 Sojadrink 156
 Sojafleisch 156

- Sojajoghurt 156
 Sojamehl 112
 Sojamilch 156
 Sojaöl 72
 Sojapaste 156
 Sojasahne 156
 Sojaschrot 112
 Sojasoße 150
 Sojasprossen 112
 Sojawurst 158
 Sonnenblumenkerne 124
 Sonnenblumenöl 72
 Soßen 148
 Spaghetti Bolognese 84
 Spaghetti Carbonara 84
 Spargel 104
 Spargel-Schinken-Röllchen 108
 Spargelcremesuppe 140
 Speckknödel 84
 Speckknödel aus Semmelbrot, Pfanni 84
 Speisequark 66
 Spekulatius 96
 Spinat 104
 Spirituosen 166–167
 Sprite 165
 Sprite Zero 165
 Spritzgebäck 96
 Sprotte 54
 Stachelbeeren 116
 Stärkemehle 82
 Staudensellerie 104
 Steak, Rind 38
 Steckrübe 104
 Steinbutt 50
 Steinpilze 108
 Steppenkäse 70
 Stielmus 104
 Stint 50
 Stockfisch 54
 Stollen 94
 Stör 50
 Straußenfleisch 40
 Streuselkuchen 94
 Studentenfutter 124
 Stutenmilch 58
 Sultaninen 120
 Sülzwurst 44
 Suppen 140, 142
 Suppenhuhnfleisch 40
 Sushi 146
 Süßigkeiten 128
 Süßkartoffel 104
 Süßkirschen 116, 118
 Süßspeisen 134, 136
T
 Taccos, Chio 154
 Tatar 38
 Tee 164
Teewurst 44
 – Du darfst 44
 Teigtasche, vegetarisch 160
 Tempeh 158
 Thai Curry, vegetarisch 162
 Thai Curry mit Kokos, Davert 162
 Thai-Curry 146
 Thailändische Linsen-Kokos-Suppe, Davert 162
 Thunfisch 50, 54
 Tiefkühlobst 114
 Tilapia 50
 Tilsiter 70
 Tintenfisch 52
 Tintenfischringe 54
 Tiramisu 136
 Toast Hawai 144
 Toastbrot 88
 Toffifee 132
 Tofu 156
 Tofu Bratling 162
 Tofubratling Dinkel, Alnatura 162
 Tomate 104
 Tomate-Kräuter-Streichcreme 160
 Tomaten Gewürz Ketchup, Hela 152
 Tomatenketchup 150
 Tomatenmark 152
 Tomatensaft 106
 Tomatensoße 150
 Tomatensuppe 140
 Tonic Water, Schweppes 165
 Topinambur 104
 Tortellini 84
 Torten 90
 Tortillas Nacho Cheese 154
 Traubenkernöl 72
 Traubensaft 120
 Traubenzucker 126
 Triglyzeride 175
 Trinkschokolade 58
 Trockenobst 118
 true fruits smoothie triple orange 122
 Truthahn 40
 Tuc Classic, De Beukelaer 154
 Twix 134
U
 Übergewicht 170, 175
 Untergewicht 170
V
 Vanille Traum, Ehrmann 62
 Vanilleeis 138
 Vanillekipferl 96
 Vanillemilch 58
 Vanillepudding 136
 Vanillesoße 136
VeganBRATSTÜCK
 – Kassler Art 158
 – Schnitzel 158
 VeganKEBAB 158
VeganSLICES
 – Classic 158
 – Paprika-Lyoner 158
VeganWURST
 – Chorizo Bratwurst 158
 – Grillschnecke 158
 Veggi Aufschnitt 158
 Veggi Hamburger, viana 158
 Veggi Salami, Alnatura 158
 Veggie Hack, viana 158
 Veggie Patty + Joghurt Soße + Cheddar, Subway 148
 Veggie2go Burger Africa Mild, viana 162
 Veggieburger TS, McDonald's 148
 Vienetta Vanille, Langnese 138
 Vinaigrette 152
 Vollkorn Haferfleks, Kölln 90
 Vollkorn-Joghurt mild Erdbeere, Onken 62
 Vollkorn-Knäckebrötchen, Wasa 88
 Vollkorn-Toastbrot 88
 Vollkorn-Zwieback, Brandt 98
 Vollkornbrötchen 86
 Vollkornkeks 96
 Vollkornnudeln 82
 Vollkornreis 80
 Vollmilch-Schokolade 128
 Vollmilchpulver 64
W
 Waffeln 94
 Waldorfsalat 140
 Walnüsse 124
 Walnussöl 72
 Wassermelone 116
 Weetabix Original 90
 Wein 166
 Weintrauben 116
 Weißbrot 88
 Weißkohl 104
 Weißwurst 42
 Weizen 80
 Weizenbier 166
 Weizenflocken 80
 Weizengrieß 80
 Weizenkeime 80
 Weizenkeimöl 72
 Weizenkleie 80
 Weizenmehl 80
 Weizenstärke 82
 Weizenvollkorbackschrot 82
 Weizenvollkorbbrot 86
 Weizenvollkornmehl 82
 Wels 50
 Werther's Original 134
 Whopper, Burger King 148
 Wiener Schnitzel 46
 Wiener Würstchen 44
 Wilddente 40
 Wildfleisch 38, 40
 Wildgeflügel 40
 Wildkaninchen 38
 Wildschweinkeule 40
 Windbeutel 94
 Wirsing 104
 Wirsingtopf, Sonnen Bassermann 142
 Wodka 167
 Worcestersoße 152
 Wrap 146
 Würstchen, Du darfst 44
 Wurstsalat 140
 Wurstwaren 40, 42, 44
 Wurzelpetersilie 104
 Würzmittel 150, 152
Würzsauce
 – China, Kühne 152
 – Curry, Kühne 152
 – Knoblauch, Kühne 152

- Schaschlik, Kühne 152
- Zigeuner, Kühne 152
- Würzsoßen 150, 152

Y

- Yakult 62
- Yakult Light 62
- Yakult Original 62
- Yogurette 134

Z

- Zander 50
- Zauberfleks Schoko, Kölln 90
- Zaziki 66
- Ziegenfleisch 40
- Ziegenkäse 70
- Ziegenmilch 58
- Zigeunersoße 150
- Zimtsterne 96
- Zitrone 118

- Zitronenkuchen 94
- Zitronensaft 120
- Zucchini 104
- Zucker 126, 178
- Zuckererbsen 104
- Zuckermais 104

Zunge

- Kalb 36
- Rind 38
- Schwein 38

- Zungenwurst 44
- Zwetschgenknödel 110
- Zwieback 96
- Zwiebel 104
- Zwiebelkuchen 144
- Zwiebelschmalz, vegetarisches 160
- Zwiebelsuppe 140
- Zwiebelwurst 44
- Zwiebli Ringe, funny-frisch 154

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter