

Stichwortverzeichnis

Die fett gesetzten Seitenzahlen verweisen auf Lebensmittel in den Einkaufs-Tabellen.

A

Actimel **73**
 ADI-Wert 16
 Allergene, Kennzeichnung 28
 Allergie 39
 Alpenzweg Joghurt **74**
 Alpro Soya **79**
 Amaranth Müsli 67
 Ampelcheck 50
 Apfelino **83**
 Apfelsaft **51**

B

Babybel **78**
 Bärchenwurst **81**
 Belmandel **72**
 Bemmchen **64**
 Biene Maja
 – Fruchtschnitte **60**
 – Knusper-Müsli **67**
 Bio-Kinderjoghurt **74**
 Biokiste 45
 Bionade **52**
 Bioprodukt 44
 Bio-Sojadrink **80**
 Brezel **64**
 Brot 36
 Brotaufstrich, süßer **72**
 Buchstaben Suppe **85**
 Butter 40

C

Calippo **62**
 Capt'n Sharky
 – Backmischung **57**

– Dessert **61**
 Cheeseburger **88**
 Chicken McNuggets **88**
 Chips **64**
 Choko Krispies **67**
 Cini Minis **68**
 Coca-Cola **52**
 Cornetto **62**
 Cornflakes **68**
 Cyclamat 19

D

Desserts **61**
 Dinkelcracker **65**
 Dinkelkekse **58**
 Dinkel Zoo **58**
 Dinkel-Zwieback **58**
 Dünsten 100
 Duplo **55**

E

Ecke des Monats **61**
 Eier 39
 Einkauf 42
 – Planung 44
 Einkaufsliste 43
 Eis **62**
 Eisen 40
 Eisenmangel 13
 Eisenzusatz 13
 Eiweiß, hochwertiges 38
 E-Nummer 15
 Ernährungsgewohnheit 30
 Ernie & Bert
 – Kekse **58**

Stichwortverzeichnis

- Müsli-Riegel **60**
- Ernie's Knuspermüsli **68**
- Essen
 - Atmosphäre **30**
 - kochen **99**
 - warmes **33**
- Essenszubereitung, abwechseln **103**
- Etikett **24, 28**
- Exquisa **78**

F

- Fanta **52**
- Fast Food **95**
- Felix der Hase Kekse **58**
- Ferdinand Fuchs
 - Fertiggerichte **85**
 - Wurst **81**
- Fertiggerichte **85, 103**
- Fett
 - Bewertung **48**
 - Zutatenliste **25**
- Fettmenge **40**
- Fischstäbchen **85**
- Fleischmenge **40**
- Flutschfinger **63**
- Frischkäse **78**
- Frosch-Käse **78**
- Frosties **68**
- Fruchtaufstrich **72**
- Früchtefreund **61**
- Früchte-Riegel **60**
- Fruchtgarten **72**
- Frucht Juniors **74**
- Frucht Tiger Drink **52**
- Fruchtzucker **18**
- FruchtZwerge **74**
- Frühstück **32, 96**
- Frühstückscerealien, Eisenzusatz **13**
- Frühstücksflocken **37, 67**
- Fruktose **18**
- Fruktose-Malabsorption **18**

G

- Gemüse
 - garen **100**
 - Menge, empfohlene **37**
 - Vitamine **14**
- Gemüsemuffel **37**
- Gesundheitsversprechen **27**
- Getränke **35, 51**
- Götterspeise **62**
- Grießpudding **61**
- Gutfried Junior Wurst **82**

H

- Hamburger **88**
- Honey Bssss **69**
- Hot Dog **88**
- Hühnersuppe **86**

I

- Ice Tea **53**

J

- Joghurt **34, 38, 73**
- Jojo's Wurst **82**

K

- Kaba **77**
- Kakao **77**
- Kalziumbedarf **38**
- Kalziumzusatz **13, 39**
- Karies **20**
- Kartoffeln **36**
- Käse **38, 78**
 - Kalziumgehalt **38**
- Kekse **57**
- Ketchup **89**
- Kinderdrink **74**
- Kinder-Früchte-Müsli **69**
- Kinderjoghurt **75**
- Kinder Ketchup **90**
- Kindermilch **75**
- Kinder Piccolinis **86**

Kinder Pingui 55
 Kinderschokolade 56
 Kiri 79
 Kita 96
 KitKat 56
 Knabberartikel 64
 Kochen, auf Vorrat 101
 König Krümel-Doppelkekse 58
 Kräuter 101
 Krunchy 69
 Kuchen 57
 Kurzbraten 100

L

Laktoseintoleranz 39
 Landliebe Kakaomilch 75
 LC1 75
 Lebensmittelfarbstoff 15
 Lebensmittelunverträglichkeit 39
 Leckermäulchen 75
 Leibniz Zoo 59
 Leo Lesemaus Wurst 82
 Light-Produkt 36
 Lion 56

M

Mahlzeiten, regelmäßige 31
 Makkaroni 87
 Maoam 56
 Margarine 40
 Milch 35, 38, 73
 – Menge, empfohlene 38
 – mit Getränkepulver 77
 Milchdrinks 73
 Milchreis 62
 Milchschnitte 56
 Milchezuckerunverträglichkeit 39
 Mineralstoff 38
 Mineralwasser 53
 Mini Milk Eis 63
 Mirácoli 86
 Mittagessen 33, 98

Monsterbacke 75
 Müllermilch 75
 Müsli 36, 67
 Müsli-Riegel 60

N

Nährstoffe, Basisversorgung 29
 Nährstoffgehalt 25
 – Bewertung 49
 Nahrungsergänzungsmittel 14
 Nährwert 27
 Nesquik 75, 77
 Nougat Bits 69
 Nucki Eis 64
 Nudeln 36, 85
 Nusspli 72
 Nutella 72
 Nutella & Go 65

O

Obst
 – Menge, empfohlene 37
 – Vitamine 14
 Obstprodukte 83
 Obststeller 33
 Olivenöl 40
 Omega-3-Fettsäure 40
 Ovomaltine 77

P

Pausenbrot 96, 97
 Philadelphia 79
 Pizza 87
 Pom Bär 65
 Pommes frites 88
 Poppies 68
 Pringles 65
 Prinzessin Lillifee Backmischung
 59
 Punica 53

Stichwortverzeichnis

Q

Quark 38, 73
Quarkspeise 34

R

Rapsöl 40
Ravioli 86
Reis 36
Reiswaffel 64
Restaurant 95
Riesenpackung 23
Rotbäckchen 53

S

Saft 35, 51
Salz 101
Samba 72
Sattmacher 36
Schinken 82
Schokocreame 73
Schokodrink 75, 77
Schoko-Müsli 70
Smacks 70
Smarties 57
Smoothie 83
Snacks 64
Sojade 80
Sojadesserts 79
Sojadrink 79
Solero 64
Spaghetti 87
Sponge Bob Choco Cookies 59
Sprite 53
Super Dickmann's 57
Supermarkt 43
Süßigkeiten 55
– Menge 21
– Regeln 22
Süßstoff 18, 51

T

Tee 35, 52
Tiefkühlgemüse 102

Tigerenten-Käse 79
Tofu 80
Tomatencreme Suppe 87
Tomatenketchup 90
Tomatensauce 89
Toppas 70
Traubensaft 53
Trink Kakao 77
Trinkmenge, empfohlene 35
Trollini Quarkfrüchtchen 76
Tropengold 77
Tuc 65
Twix 57

V

Verzehrmengen, empfohlene 41
Vitamine 14
– schonen 100
Vitaminzusatz 13

W

Wasser 35
Wurst 81
Wurstmenge 40

Z

Zahnschäden 17
Zauberfleks 70
Zimz 70
Zitronensäure 17, 51
Zubereitung, kindgerechte 100
Zucker 17, 20, 54
– Bewertung 48
– Zutatenliste 25
Zuckeraustauschstoff 20
Zuckermenge, tolerierbare 27
Zusatzstoff 15, 16
– Bewertung 50
Zutatenliste 25
Zutatenverzeichnis, Allergene 28
Zwischenmahlzeit 33