

Inhalt

	Seite
Einführung	6
Glykämischer Index	7
Grundnahrungsmittel	8
Küche international	15
Fast Food allgemein, McDonalds	18
Burger King	23
Herta	25
Zucker und Zuckeraustauschstoffe	26
Süßigkeiten allgemein	25
Aldi, Storck	29
Haribo	30
Bärentreff, Wrigley	34
Schokolade, Kuchen und Gebäck - allgemein	35
Alnatura	38
Bahlsen	41
Bofrost	44
Ferrero	45
Griesson - de Beukelaer	46
Mövenpick, Tekrum, TUC, Wurzener	47
Nestlé	48
Ritter Sport	49
Cote d'Or, Lindt	51
Milka	52
Stollwerck Eszet+Karina, -Sarotti	54
Waldbaur	56
arko	57
Aldi	58
Lidl	59
GEPA	60

Alles aus Milch allgemein.....	61
Aldi	61
Nestlé Kakao	62
Lidl	63
Bauer	64
Ehrmann, Kellogg's.....	65
Müller	66
Zott	67
Eis allgemein	68
Bofrost	68
Eismann	69
Langnese	71
Mövenpick, Schöller	72
Aldi	74
Lidl	75
Kernig und knusprig allgemein	76
Kellogg's	77
Aldi	78
Lidl	79
Getränke allgemein	79
Bionade, Monster, Red Bull, Rockstar, Schweppes, Smoothie	81
Hypo-Helfer	82
Abkürzungen	83
Body-Mass-Index	83
INSULINER-Infos	84