

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	III
Bemerkungen für den praktischen Gebrauch	VIII
Maße	IX
Abfallberechnung	X

I. Haupttabelle

A. Tierische Nahrungsmittel	1
Fleisch der landwirtschaftlichen Schlachttiere	1
Innere Organe und Schlachtabgänge	3
Fleischdauerwaren	3
Wild und Wildgeflügel	5
Landwirtschaftliches Geflügel	5
Fische	6
Fischdauerwaren	8
Kaltblüter, niedere Tiere	10
Milch und Milcherzeugnisse	10
Eier	12
Fette und Öle. Gelatine (Leim)	12
B. Pflanzliche Nahrungsmittel	13
Getreide und Getreidemehle	13
Brote	15
Zwieback, Bäckwaren	16
Teigwaren	16
Zucker	16
Honig	16
Getreidekaffee	16
Kakaoprodukte	17
Konditoreiwaren	18
Hülsenfrüchte, Leguminosen (reif)	19
Knollengewächse, mehltreich	20
Hartschalenobst (Nüsse, Mandeln u. dgl)	20
Samen	21
Pflanzenmilch	21
Fette und Öle	21
Obst, frisch	21
1. Kernobst S. 21 — 2. Steinobst S. 22 — 3. Südfrüchte 23 — 4. Beerenobst S. 23 — 5. Sonstiges Obst S. 23 — 6. Gemüsefrüchte S. 27	
Obst-Dauerware	24
Gemüse, frisch	25
Gemüse-Dauerwaren	28
Pilze und Schwämme	28
Gewürze, Genußmittel und Essigpräparate	29
Getränke	29
Süßmost und Fruchtsirupe S. 29 — Alkoholische Getränke: Weine S. 29 — Branntweine S. 31 — Liköre S. 31 — Bier S. 31	

	Seite
C. Erzeugnisse der Nahrungsmittelindustrie	32
Extrakte aus Fleisch	32
Fleischsaftextrakt	32
Fleischbrühpasten	32
Fleischbrühwürfel	32
Brühwürfel	32
Bratensoßen	32
Suppenwürzen	32
Hefeextrakte	32
Nährpräparate	33
Aus Fleisch S. 33 — Aus Blut S. 33 — Aus Eiern bzw. Fleisch und Eiern S. 33 — Aus Fleisch und Milch S. 33 — Aus Milch S. 33 — Industriekäse S. 33 — Aus Milch und Ei S. 34 — Aus pflanzlichen Nährstoffen S. 34 — Zucker S. 34 — Malzextrakte, trocken S. 34 — Malzextrakte S. 35 — Ge- mischte Nahrungsmittel, Mehle S. 35 — Brote und Gebäcke S. 36 — Kaffee-Er- satzstoffe S. 37 — Kakaogemische S. 37 — Nußpräparate S. 37 — Pflanzen- milch, Pflanzensäfte S. 38	
Alkoholische Getränke	38
D. Küchengerichte mit mehreren wechselnden Zutaten	38
'Suppen' S. 38 — Fleisch, gekocht S. 39 — Innere Organe, gekocht S. 39 — Würste, gekocht S. 39 — Fleisch, gebraten S. 39 — Innere Organe ge- braten S. 40 — Wild S. 40 — Geflügel S. 40 — Bratensaft S. 40 — Fisch- fleisch S. 40 — Muscheln S. 41 — Eierspeisen S. 41 — Mehlspeisen S. 41 — Leguminosenbrei S. 41 — Kartoffeln S. 42 — Gemüse S. 42 — Kompotte S. 42 — Früchte mit Zucker eingemacht S. 42 — Getränke aus Kaffee S. 43 — Getränke aus Tee S. 43 — Getränke aus Kakao S. 43	

II. Nebentabellen

A. Kochsalzgehalt der Nahrungs- und Genußmittel in Grammprozent	43
A. Tierische Nahrungsmittel	43
B. Pflanzliche Nahrungsmittel	45
C. Industriepräparate	48
D. Küchengerichte (mit wechselnden Zutaten)	48
B. Diabetikerpräparate	49
C. Hilfstabelle zur Berechnung der Kalorienäquivalente und Kohle- hydratäquivalente	53
D. Säuglingsernährung	54
Angaben zur Berechnung der Säuglingsnahrung	57
Kalorienbedarf	57
Analysen von Säuglingsnahrungen	57
E. Körpergröße und Gewicht	61
Länge, Gewicht, Alter, Oberfläche	62
Nomogramm der Oberfläche, Gewicht der Kleidung	66
F. Tabellen über den Grundumsatz	67
Voraussagetabellen für Männer	68
Voraussagetabellen für Frauen	76

	Seite
G. Kalorien und Nährstoffbedarf	84
Minimalbedarf an Kalorien	84
Kalorienbedarf (über den Grundumsatz hinaus) pro Stunde	84
Berufsarbeit, Kalorienmehrbedarf pro Stunde	84
Täglicher Kalorienbedarf bei verschiedenen Berufen	85
Gesamtstoffwechsel des Erwachsenen von 70 kg bei mittlerer Kost und Zimmerruhe	85
Bedarf des Erwachsenen bei mäßigem Fettansatz	85
Prozentuale Verteilung der Hauptnährstoffe bei Kindern	85
Nährstoff- und Kalorienbedarf bei verschiedenem Alter	86
Tabelle zur Berechnung der Hauptnährstoffe	86
Verteilung der Kalorienabgabe	87
Biologische Wertigkeit	87
Kalorientabelle	87
Notizen zur Bestimmung der Stickstoffbilanz	87
Täglicher Wasserbedarf pro kg Körpergewicht	87
Harnsäurestoffwechsel	88
H. Gehalt der Nahrungsmittel an Eisen, Jod, Mineralstoffen, Zellulose, Cholesterin, Säure und Basenäquivalente	88
1. Tabelle der eisenhaltigen Nahrungsmittel, untersucht nach ihrem Gehalt an herauslösbarem Eisen (in $\gamma^0/00$)	89
2. Jodgehalt (in γ) der Nahrungsmittel	90
3. Tabelle über Mineralstoffe, Purinkörper, Lecithin usw.	91
Fleisch der landwirtschaftlichen Schlachttiere	91
Innere Organe und Schlachtabgänge	91
Fleischdauerwaren	92
Wild und Wildgeflügel	92
Landwirtschaftliches Geflügel	92
Fische	93
Fischdauerwaren	93
Kaltblüter, niedere Tiere	94
Milch- und Milcherzeugnisse	94
Käse	95
Fette und Öle	96
Pflanzliche Nahrungsmittel, Getreide und Getreidemehle	97
Hülsenfrüchte, Leguminosen	102
Knollengewächse (mehereich)	103
Samen	103
Obst	104
Obstdauerware	105
Gemüse	106
Pilze und Schwämme	110
Küchengerichte, Getränke, Industrieprodukte	111
Umrechnung der Oxyde in die Ionenform	112
Umrechnung der mg-Oxyde in mg-Äquivalente	112
I. Vitamine	113
K. Verdaulichkeit, Temperaturen und Ausnutzung	119
Nachwort	121
Sachverzeichnis	126