



Presseinformation

Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa, Dr. Alexa Leonie Meyer

Kalorien im Griff. Über 3000 Produkte

Reihe: GU Tabellen

304 Seiten

Format: 10,0 x 19,0 cm, Softcover

12,99 €(D) / €13,40 (A) / 19,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-2305-3



Die wichtigsten Nährwerte im Überblick – für Fachleute und Laien

Ein Double-Steakhouse Burger von Burger King® enthält 1055 kcal, eine Portion Makkaroniauflauf beim Italiener, je nach Rezept, sogar 1200 kcal. Das deckt für viele Menschen den Kalorienbedarf von fast zwei Hauptmahlzeiten. Was genau sich hinter den oftmals vielversprechenden Produkt- und Menübezeichnungen verbirgt, deckt **Kalorien im Griff** auf. Angaben zu über 3000 Lebensmitteln inklusive Protein-, Kohlenhydrat-, Fett- und Ballaststoffgehalt sowie Kalorien schaffen Klarheit im Ernährungsdschungel. Broteinheiten für Diabetiker komplettieren die Übersicht.

Alle Werte beziehen sich auf eine Portion, so entfällt umständliches Umrechnen. Für den schnellen Vergleich einzelner Produkte gibt es die Kalorien-Angabe auch pro 100 Gramm-Portion. Ein Griffregister unterstützt das schnelle Auffinden der Lieblingskäsesorte, von Tiefkühlpizza und Apfelschorle oder vegetarischem Brotaufstrich. Konkrete Hinweise, um aus der Vielzahl der Angebote die beste Wahl für eine gesunde Lebensweise herauszufiltern, findet der Leser gleich zu Beginn in der Einführung. Die Enthüllung von Zucker und Fettwerten von Kinderlebensmitteln macht deutlich, dass es meist gesünder ist auf diese Extra-Nahrungsmittel zu verzichten. Für Orientierung beim Restaurantbesuch sorgt die Kategorie „Essen außer Haus“. Denn diese nimmt beliebte Gerichte wie Crêpes, Spaghetti Carbonara, Frühlingsrolle, Schnitzel und Co. unter die Lupe. Sondertabellen mit Natrium-, Fett- und Harnsäurewerten unterstützen ein ausgewogenes Essverhalten bei Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht und Rheuma.

Wer schnelle Orientierung und Klarheit in Bezug auf eine gesunde Ernährung sucht, findet sie garantiert in **Kalorien im Griff**.

Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa hat seit 1990 die Professur „Ernährung des Menschen“ an der Universität Wien inne. Bei GU erschienen von ihm bereits u. a. die „GU Nährwert- und Kalorien-Tabelle“, die Kompassse „Nährwerte“, „Ballaststoffe“ und „Harnsäurewerte“. Dr. Alexa Leonie Meyer ist Ernährungswissenschaftlerin. Seit 2006 ist sie am Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien als wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Prof. Dr. Elmadfa. Sie ist Mitautorin der GU-Kompassse „Ballaststoffe“ und „Harnsäurewerte“.