

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Das Fleischer-Fachgeschäft – ein Unternehmen mit Zukunft	9
2. Gesundheitstrend als Chance für das Fleischerhandwerk	11
2.1 Vertrauen schaffen, Kunden gewinnen	11
2.2 Gesunde Ernährung – ein wachsender Markt	13
2.3 Der „Partner für gesunde Ernährung“	15
2.4 Der Partner für Fleisch aus der Region	17
3. Mehr Umsatz durch Beratung	19
3.1 Zielgruppenorientiert anbieten, beraten und verkaufen	19
3.2 Was ernährungsbewusste Kunden erwarten	20
3.3 Wer ist Ernährungsberater?	21
3.4 Praxis der Ernährungsberatung im Fleischer-Fachgeschäft	23
3.5 Motivation des Verkaufspersonals	33
4. Gesunde Ernährung	37
4.1 Die Hauptnährstoffe	37
4.2 Energie- und Nährwertberechnung	39
4.3 Die aid-Ernährungspyramide	39
4.4 Die Lebensmittelgruppen	40
5. Warenkunde	43
5.1 Fleisch, Wurst und Fleischwaren	43
5.2 Leber	48
5.3 Wild	50
5.4 Käse	51
5.5 Fische und Meeresfrüchte	52
5.6 Fette und Öle	54
6. Zielgruppen nach Alter und Lebensführung	57
6.1 Kinder	57
6.2 Jugendliche	59
6.3 Studenten	62
6.4 Singles	64
6.5 Berufstätige ohne Kinder	64
6.6 Familien mit Kindern	65
6.7 Senioren	67
6.8 Kunden mit Migrationshintergrund	68
7. Zielgruppen nach Kostform	71
7.1 Gesunde, normalgewichtige Kunden	71
7.2 Übergewichtige Kunden	72
7.3 Kunden mit erhöhtem Cholesterinspiegel	77

Inhaltsverzeichnis

7.4	Diabetiker	81
7.5	Kunden mit erhöhten Harnsäurewerten und Gicht.....	85
7.6	Rheumatiker	89
7.7	Kunden mit Osteoporose.....	92
7.8	Nahrungsmittel-Allergiker	94
7.9	Kunden mit Laktoseintoleranz.....	98
7.10	Vegetarier	101
7.11	Ernährung auf einen Blick.....	105
8.	Tabellen und Übersichten.....	109
8.1	Nährwerttabelle	109
8.2	Cholesterin in Lebensmitteln	128
8.3	Harnsäure in Lebensmitteln	131
8.4	Ballaststoffgehalt in Lebensmitteln	135
8.5	Kalzium in Milch, Milchprodukten und Käse	136
8.6	Laktose in Milch, Milchprodukten und Käse	138
Die Autorin	141
Stichwortverzeichnis	143