

Spis treści

Część ogólna

Zapotrzebowanie energetyczne	9	Zasady racjonalnego żywienia	58
Składniki pokarmowe	10	Przykłady tygodniowych jadłospisów	61
Białka	10		
Tłuszcze	11	Część szczegółowa	
Węglowodany	14	Napoje	67
Witaminy	15	Chleb domowy	73
Składniki mineralne	16	Dodatki do pieczywa	79
Równowaga kwasowo-zasadowa	18	Zupy	83
Woda	18	Dodatki do zup	97
Zdrowotna ocena jakości produktów spożywczych	19	Potrawy z mięsa cielęcego, wołowego, drobiu i ryb	99
Profilaktyka i leczenie dietetyczne w niektórych		Potrawy z mięsa cielęcego	101
chorobach układu krążenia	27	Potrawy z mięsa wołowego	106
Żywienie w miażdżycy	27	Potrawy z drobiu	108
Żywienie w okresie po zawale mięśnia sercowego	34	Potrawy z ryb	112
Żywienie w nadciśnieniu tętniczym	37	Potrawy z niewielką ilością mięsa i ryb	116
Ważniejsze produkty spożywcze zapobiegające cho-		Potrawy jarskie	135
robom układu krążenia	41	Potrawy z warzyw i ziemniaków	165
Wybrane zagadnienia z technologii sporządzania			
potraw	52		

Surówki	170
Sałatki	177
Warzywa gotowane	185
Potrawy z ziemniaków	188
Sosy	191
Sosy zimne	193
Sosy gorące	196
Sosy do potraw słodkich	200
Desery i wypieki domowe	202
Piśmiennictwo	217
Skorowidz potraw	219