

Spis treści

Wprowadzenie / 7

Potrzeby energetyczne człowieka / 9

Wartość energetyczna / 19

 Procent energii z białka, tłuszczu i węglowodanów / 22

Wybrane składniki odżywcze / 23

 Białko / 23

 Tłuszcz / 25

 Węglowodany / 26

 Błonnik pokarmowy / 28

Podsumowanie / 29

Piśmiennictwo / 33

Tabele wartości energetycznej i zawartości wybranych składników odżywczych / 34

Skorowidz / 294