

Spis treści

Część ogólna

Zapotrzebowanie energetyczne	9
Składniki pokarmowe	10
Białka	10
Tłuszcze	11
Węglowodany	14
Witaminy	15
Składniki mineralne	16
Równowaga kwasowo-zasadowa	18
Woda	18
Zdrowotna ocena jakości produktów spożywczych	19
Profilaktyka i leczenie dietetyczne w niektórych chorobach układu krążenia	27
Żywienie w miażdżycy	27
Żywienie w okresie po zawale mięśnia sercowego	34
Żywienie w nadciśnieniu tętniczym	37
Ważniejsze produkty spożywcze zapobiegające chorobom układu krążenia	41
Wybrane zagadnienia z technologii sporządzania potraw	52

Zasady racjonalnego żywienia	58
Przykłady tygodniowych jadłospisów	61

Część szczegółowa

Napoje	67
Chleb domowy	73
Dodatki do pieczywa	79
Zupy	83
Dodatki do zup	97
Potrawy z mięsa cielęcego, wołowego, drobiu i ryb	99
Potrawy z mięsa cielęcego	101
Potrawy z mięsa wołowego	106
Potrawy z drobiu	108
Potrawy z ryb	112
Potrawy z niewielką ilością mięsa i ryb	116
Potrawy jarskie	135
Potrawy z warzyw i ziemniaków	165

Surówki	170
Salatki	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

Potrawy z mięsa cielęciny	170
Potrawy z mięsa wieprzowego	177
Potrawy z mięsa wołowego	185
Potrawy z drobiu	188
Potrawy z ryb	191
Potrawy z owoców morza	193
Potrawy z warzyw	196
Potrawy z owoców	200
Potrawy z miodu	202

Potrawy z mięsa cielęciny	170
Potrawy z mięsa wieprzowego	177
Potrawy z mięsa wołowego	185
Potrawy z drobiu	188
Potrawy z ryb	191
Potrawy z owoców morza	193
Potrawy z warzyw	196
Potrawy z owoców	200
Potrawy z miodu	202