

Spis treści

Część ogólna

Rola układu kostnego	11	Zasady zdrowego żywienia	32
Osteoporoza	11	Dobór produktów spożywczych	37
Inne schorzenia narządu ruchu	13	Produkty zbożowe	37
Choroba zwyrodnieniowa stawów	13	Nasiona roślin strączkowych	40
Reumatoidalne zapalenie stawów (gościec przewlek- ły postępujący)	15	Produkty mleczne	41
Dieta profilaktyczna i lecznicza w osteoporozie	16	Tofu	42
Zapotrzebowanie na energię	16	Ziemniaki	42
Zapotrzebowanie na białko	18	Warzywa i owoce	43
Zapotrzebowanie na tłuszcze	19	Tłuszcze	44
Zapotrzebowanie na węglowodany	21	Mięso zwierząt rzeźnych, drobiu, ryb i jego prze- twory	45
Zapotrzebowanie na błonnik	22	Jaja	45
Zapotrzebowanie na niektóre witaminy	23	Cukier i słodczyce	45
Zapotrzebowanie na niektóre składniki mineralne .	28	Wybrane zagadnienia z technologii sporządzania potraw	46
Zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej	31	Miary gospodarcze	46
Zachowanie równowagi wodnej	31	Naczynia kuchenne	46
		Konserwowanie i przechowywanie żywności .	50

Sposoby przygotowywania potraw	51
Podprawianie i wykańczanie potraw	55
Zastosowanie przypraw	56
Przykład tygodniowego jadłospisu	63

Część szczegółowa

Napoje	65
Przepisy	66
Chleb domowy	75
Przepisy	76
Dodatki do pieczywa	81
Przepisy	81
Zakwasy	88
Przepisy	88
Zupy	89
Przygotowanie wywaru z warzyw	89
Przygotowanie wywaru z owoców	90
Przygotowanie zup mlecznych	90
Przygotowanie głównego składnika zupy	90
Podprawianie zup	90
Przyprawianie zup	91
Przepisy	91
Dodatki do zup	104

Przepisy	104
Potrawy z mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu i ryb	108
Potrawy z mięsa cielęcego i wołowego	110
Przepisy	110
Potrawy z drobiu, królików i dziczyzny	121
Przepisy	121
Potrawy z ryb	132
Przepisy	132
Potrawy z niewielką ilością mięsa i ryb	138
Przepisy	139
Potrawy jarskie	159
Przepisy	160
Potrawy z warzyw i owoców	180
Surówki	183
Przepisy	184
Salatki	194
Przepisy	194
Warzywa gotowane	203
Przepisy	204
Potrawy z ziemniaków	210
Przepisy	210
Sosy	212
Sosy zimne	213
Przepisy	213

Sosy gorące	218
Przepisy	218
Sosy do potraw słodkich	223
Przepisy	223
Desery	225

Przepisy	226
Piśmiennictwo	239
Spis potraw	240