

Spis treści

Wstęp	7
Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych	21
1. Mleko i przetwory mleczne	22
2. Jaja	32
3. Mięso i przetwory mięsne	34
4. Ryby i przetwory rybne	46
5. Tłuszcze	50
6. Produkty zbożowe	54
7. Warzywa i przetwory warzywne	62
8. Owoce i przetwory owocowe	72
9. Orzechy	80
10. Nasiona	82
11. Cukier i wyroby cukiernicze	84
12. Napoje	90
13. Pozostałe produkty	94
 Tabele składu i wartości odżywczej potraw	 97
1. Zupy	98
2. Potrawy rybne	100
3. Potrawy mięsne	102
4. Potrawy półmięsne	106
5. Potrawy z warzyw	108
6. Potrawy z kaszy, mąki i ziemniaków	112
7. Potrawy z jaj	114
8. Desery	116
 Receptury potraw	 119
 Skorowidz	 133