

Spis treści

CZĘŚĆ I

Uwagi ogólne	7
Trawienie i wchłanianie pokarmów	7
Ogólne zasady diety łatwo strawnej	12
Zastosowanie diety łatwo strawnej	13

CZĘŚĆ II

Co to jest prawidłowe żywienie	16
Podział produktów na grupy	27
Zasady planowania codziennych posiłków	30
Dieta łatwo strawna, czyli oszczędzająca	36
Przykładowe jadłospisy diety łatwo strawnej	42
Higiena – fundamentalny wymóg kuchni dietetycznej	43

CZĘŚĆ III

Przyrządzanie potraw łatwo strawnych	46
Przepisy przyrządzania potraw	60
Przepisy przyrządzania zup	60
Przepisy przyrządzania dodatków do zup	84
Przepisy na potrawy z warzyw	86
Potrawy z mąki i kasz	112
Potrawy z mięs i drobiu	135
Potrawy z ryb morskich i słodkowodnych	166
Potrawy z jaj i serów	181
Sosy w kuchni łatwo strawnej	197
Napoje	208
Łatwo strawne desery	218
Wypieki słodkie i słone	235