

Spis treści

Część ogólna

Zapotrzebowanie energetyczne	9
Składniki pokarmowe	11
Białko	11
Tłuszcze	13
Węglowodany	14
Błonnik	16
Witaminy	16
Składniki mineralne	19
Równowaga kwasowo-zasadowa	22
Woda	22
Ocena zdrowotna produktów spożywczych	23
Produkty zbożowe	23
Nasiona roślin strączkowych	27
Mleko	27
Ziemniaki	28
Warzywa i owoce	29
Tłuszcze	30
Mięso zwierząt rzeźnych, drobiu, ryb i jego przetwory	30
Jaja	30
Cukier i słodczyce	31

Wybrane zagadnienia z technologii sporządzania potraw	32
Miary gospodarcze	32
Naczynia kuchenne	35
Konserwowanie i przechowywanie żywności	36
Sposoby przyrządzania potraw	37
Przyprawy ziołowe, warzywne i korzenne przyjazne w chorobach przewodu pokarmowego	42
Przyprawy ziołowe	42
Warzywa przyprawowe	45
Przyprawy korzenne	47
Charakterystyka i zastosowanie diet w chorobach przewodu pokarmowego	48
1. Dieta podstawowa łatwo strawna	49
2. Dieta oszczędzająca z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	55
3. Dieta łatwo strawna ze zwiększoną ilością białka	61
4. Dieta bogatoresztkowa	68
5. Diety o zmiennej konsystencji	76
Dieta płynna	76
Dieta płynna wzmocniona	78
Dieta papkowata	81

Część szczegółowa

Przepisy potraw stosowanych w chorobach przewodu

pokarmowego	83
Napoje	83
Chleb domowy	92
Dodatki do pieczywa	97
Przystawki	100
Zupy	107
Dodatki do zup	120
Potrawy z mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu i ryb .	124

Potrawy z niewielką ilością mięsa i ryb — tzw.	
potrawy półmięsne	147
Potrawy jarskie	159
Potrawy z warzyw i owoców	174
Sosy	192
Desery	201
Wypieki domowe	207

Piśmiennictwo	223
--------------------------------	------------

Alfabetyczny spis potraw	225
---	------------