

Prof. dr hab. Hanna Kunachowicz, dr Irena Nadolna
mgr inż. Beata Przygoda, inż. Krystyna Iwanow

LICZMY KALORIE

Wydanie II rozszerzone i uaktualnione



WARSZAWA
WYDAWNICTWO LEKARSKIE PZWL

Spis treści

Wprowadzenie	7
Potrzeby energetyczne człowieka	9
Wartość energetyczna	18
Procent energii z białka, tłuszczu i węglowodanów	22
Wybrane składniki odżywcze	22
Białko	23
Tłuszcz	24
Węglowodany	26
Błonnik pokarmowy	27
Piśmiennictwo	32
Tabele wartości energetycznej i wybranych składników odżywczych	33
Skorowidz	286