

# Spis treści

---

<b>1.</b>	<b>Wstęp</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych</b>	<b>25</b>
2.1.	Mleko i przetwory mleczne	26
2.2.	Jaja	32
2.3.	Mięso i przetwory mięsne	34
2.4.	Ryby i przetwory rybne	44
2.5.	Tłuszcze	48
2.6.	Produkty zbożowe	52
2.7.	Warzywa i przetwory warzywne	58
2.8.	Owoce i przetwory owocowe	66
2.9.	Orzechy	72
2.10.	Nasiona i ziarna	74
2.11.	Cukier i wyroby cukiernicze	76
2.12.	Napoje	82
2.13.	Pozostałe produkty	84
<b>3.</b>	<b>Tabele składu i wartości odżywczej potraw</b>	<b>87</b>
3.1.	Zupy	88
3.2.	Potrawy rybne	92
3.3.	Potrawy mięsne	94
3.4.	Potrawy warzywno-mięsne	98
3.5.	Potrawy z warzyw	100
3.6.	Potrawy z kasz, mąki, ziemniaków	104
3.7.	Potrawy z jaj	108
3.8.	Desery	110
<b>4.</b>	<b>Uzupełnienie – zawartość wybranych składników odżywczych w produktach spożywczych</b>	<b>113</b>
4.1.	Zawartość jodu	114
4.2.	Zawartość witaminy B <sub>6</sub>	118
4.3.	Zawartość folianów	123
4.4.	Zawartość witaminy B <sub>12</sub>	128
<b>5.</b>	<b>Receptury potraw</b>	<b>133</b>
<b>6.</b>	<b>Piśmiennictwo</b>	<b>151</b>
<b>7.</b>	<b>Skorowidz</b>	<b>153</b>