

Spis treści

1. Wstęp
2. Tabela składu i wartości odżywczej produktów spożywczych
 - 2.1 Mleko i przetwory mleczne
 - 2.2 Jaja
 - 2.3 Mięso i przetwory mięsne
 - 2.4 Ryby i przetwory rybne
 - 2.5 Tłuszcze
 - 2.6 Produkty zbożowe
 - 2.7 Warzywa i przetwory warzywne
 - 2.8 Owoce i przetwory owocowe
 - 2.9 Orzechy
 - 2.10 Nasiona i ziarna
 - 2.11 Cukier i wyroby cukiernicze
 - 2.12 Napoje
 - 2.13 Pozostałe produkty
3. Tabela składu i wartości odżywczej potraw
 - 3.1 Zupy
 - 3.2 Potrawy rybne
 - 3.3 Potrawy mięsne
 - 3.4 Potrawy warzywno-mięsne
 - 3.5 Potrawy z warzyw
 - 3.6 Potrawy z kasz, maki i ziemniaków
 - 3.7 Potrawy z jaj
 - 3.8 Desery
4. Receptury potraw
5. Piśmiennictwo
6. Skorowidz