

# Spis treści

## Część ogólna

Zapotrzebowanie energetyczne

Składniki pokarmowe

Białka

Tłuszcze

Węglowodany

Błonnik

Witaminy

Witamina A

Witamina E

Witamina K

Witamina C

Witaminy z grupy B

Witamina PP

Składniki mineralne

Wapń

Magnez

Żelazo

Cynk

Miedź

Selen

Chrom

Sód i potas

Równowaga kwasowo-zasadowa

Woda

Zasady zdrowego żywienia

Zasady racjonalnego żywienia według Instytutu

Żywności i Żywienia

Produkty spożywcze źródłem składników pokarmowych

Produkty zbożowe

Pieczywo

Otręby

Kiełki

- Mąka
- Kasze
- Muesli
- Całe ziarno — pszenica
- Makarony
- Nasiona roślin strączkowych
- Mleko
  - Mleko kozie
- Sery
- Tofu
- Ziemniaki
  - Bataty (słodkie ziemniaki)
- Warzywa i owoce
  - Warzywa i owoce przyjazne w profilaktyce chorób nowotworowych
- Tłuszcze
- Mięso zwierząt rzeźnych, drobiu, ryb i jego przetwory
- Jaja
- Cukier i słodyczne
- Wybrane zagadnienia z technologii sporządzania potraw
  - Miary gospodarcze
  - Naczynia kuchenne
  - Konserwowanie i przechowywanie żywności
  - Sposoby przyrządzania potraw
    - Obróbka wstępna surowca
    - Obróbka cieplna
    - Podprawianie i wykańczanie potraw
  - Przyprawy ziołowe, warzywa przyprawowe i przyprawy korzenne przyjazne w profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych
    - Przyprawy ziołowe
    - Warzywa przyprawowe
    - Przyprawy korzenne
- Żywienie a choroby nowotworowe
  - Dieta profilaktyczna i wspomagająca podstawowe metody leczenia
    - Przykłady tygodniowych jadłospisów

- Diety wspomagające chemioterapię i radioterapię
  - Przyczyny niedożywienia w chorobach nowotworowych
- Dieta w chemioterapii
  - Zapalenie jamy ustnej
  - Nudności i wymioty
  - Zaparcia
  - Biegunka
- Dieta w radioterapii

Część szczegółowa

- Napoje
  - Uwagi ogólne
  - Przepisy
- Chleb domowy
  - Uwagi ogólne
  - Przepisy
- Dodatki do pieczywa
  - Uwagi ogólne
  - Przepisy
- Zupy
  - Uwagi ogólne
  - Przygotowanie wywaru z warzyw
  - Przygotowanie wywaru z owoców
  - Przygotowanie zup mlecznych
  - Przygotowanie głównego składnika
  - Podprawianie zup
  - Przyprawianie zup
  - Zakwasy
  - Przepisy
- Dodatki do zup
  - Przepisy
- Potrawy z mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu i ryb
  - Uwagi ogólne
  - Obróbka wstępna mięsa
  - Obróbka właściwa (termiczna)
  - Przepisy
  - Potrawy z mięsa cielęcego
  - Potrawy z drobiu i dziczyzny

- Potrawy z ryb
- Potrawy z niewielką ilością mięsa i ryb
  - Uwagi ogólne
  - Przepisy
- Potrawy jarskie
  - Uwagi ogólne
  - Przepisy
- Potrawy z warzyw i ziemniaków
  - Uwagi ogólne
  - Obróbka wstępna
  - Obróbka termiczna
  - Surówki
  - Salatki
  - Warzywa gotowane
  - Przepisy
  - Surówki
  - Salatki
  - Warzywa gotowane
  - Potrawy z ziemniaków
- Sosy
  - Uwagi ogólne
  - Przepisy
  - Sosy zimne
  - Sosy gorące
  - Sosy do potraw słodkich
- Desery
  - Uwagi ogólne
  - Przepisy
- Piśmiennictwo