

Przedmowa

CZĘŚĆ I:

1. Zboża i produkty zbożowe
2. Herbata
3. Kawa
4. Cukier i wyroby cukiernicze
5. Miód
6. Napoje alkoholowe
7. Mleko i przetwory mleczne
8. Jaja i przetwory
9. Mięso i przetwory mięsne
10. Tłuszcze jadalne
11. Ryby i konserwy rybne

CZĘŚĆ II: 12. Ocena żywienia