

Hanna Kunachowicz • Irena Nadolna • Krystyna Iwanow • Beata Przygoda

# Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw



---

prof. dr hab. Hanna Kunachowicz • dr Irena Nadolna  
inż. Krystyna Iwanow • mgr inż. Beata Przygoda

---

# Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw

Wydanie VI  
uaktualnione i rozszerzone



---

# Spis treści

---

<b>1. Wstęp</b>	7
<b>2. Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych</b>	25
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. Tabele składu i wartości odżywczej potraw</b>	87
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 i ziemniaków	104
3.7. Potrawy z jaj	108
3.8. Desery	110
<b>4. Uzupełnienie – zawartość wybranych składników odżywczych w produktach spożywczych</b>	113
4.1. Zawartość jodu	114
4.2. Zawartość witaminy B <sub>6</sub>	117
4.3. Zawartość folianów	120
4.4. Zawartość witaminy B <sub>12</sub>	123
<b>5. Zawartość składników mineralnych w naturalnych wodach mineralnych, wodach źródłanych, wodach stołowych i wodach leczniczych</b>	127
<b>6. Receptury potraw</b>	133
<b>7. Piśmiennictwo</b>	151
<b>8. Skorowidz</b>	153