



ANNA SZCZEPAŃSKA

# Dieta

ŁATWO  
STRAWNA

 PZWL



ANNA SZCZEPAŃSKA

# Dieta

---

ŁATWO

STRAWNA



PZWL

# Spis treści

<b>Wstęp</b> . . . . .	7	<b>Żywienie w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych</b> . . . . .	41
<b>Wiadomości ogólne o żywieniu</b> . . . . .	9	Dieta po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby . . . . .	45
Jaką rolę spełniają składniki odżywcze w organizmie człowieka? . . . . .	9	Dieta w chorobach dróg żółciowych . . . . .	46
O roli białka w żywieniu . . . . .	10	<b>Żywienie w chorobie wrzodowej</b> . . . . .	51
O znaczeniu niektórych witamin . . . . .	11	<b>Żywienie w otyłości</b> . . . . .	54
Poznajmy wartość odżywczą produktów . . . . .	14	Uwagi o żywieniu ludzi w podeszłym wieku . . . . .	67
Podział produktów na grupy . . . . .	14	Uwagi o żywieniu w cukrzycy . . . . .	69
Ile produktów trzeba spożyć dziennie? . . . . .	19	Uwagi o żywieniu w chorobie trzewnej (celiakii) . . . . .	73
Jak zestawiać posiłki? . . . . .	22	Uwagi o organizacji spożywania posiłków w ciągu dnia . . . . .	74
Jak przechowywać produkty? . . . . .	23	<b>Przepisy na potrawy diety łatwo strawnej</b> . . . . .	82
Jak postępować z produktami w czasie sporządzania potraw? . . . . .	25	Dodatki do pieczywa . . . . .	82
Zioła w żywieniu normalnym i łatwo strawnym . . . . .	26	Zupy . . . . .	89
Unikajmy zatruc pokarmowych . . . . .	28	Zupy warzywne . . . . .	90
Jak dochodzi do zakażenia żywności i potraw? . . . . .	29	Krupniki . . . . .	103
<b>Żywienie dietetyczne</b> . . . . .	31	Kleiki . . . . .	106
Czym charakteryzuje się dieta łatwo strawna? . . . . .	31	Zupy mleczne . . . . .	107
Dla kogo dieta jest konieczna, a dla kogo jest wskazana? . . . . .	37	Zupy owocowe . . . . .	110
		Dodatki do zup . . . . .	112
		Potrawy z mięsa i ryb . . . . .	115

Potrawy z mięsa mielonego . . . . .	116
Mięsa gotowane i potrawki . . . . .	123
Bitki, zrazy i mięsa pieczone . . . . .	130
Podroby . . . . .	136
Potrawy z ryb . . . . .	138
Potrawy z jaj . . . . .	148
Potrawy z warzyw . . . . .	156
Warzywa gotowane . . . . .	158
Surówki i sałatki . . . . .	172
Potrawy z mąki i kasz . . . . .	179
Potrawy z mąki . . . . .	181
Potrawy z kasz . . . . .	190
Potrawy półmieszne . . . . .	198
Potrawy mięsno-warzywne . . . . .	199
Potrawy mięsno-mączne . . . . .	209
Potrawy z mięsa i kasz . . . . .	214
Sosy . . . . .	216
Desery i napoje . . . . .	222
Desery . . . . .	224

Kremy . . . . .	232
Musy . . . . .	233
Budynie . . . . .	234
Inne desery . . . . .	236
Dodatki do deserów . . . . .	237
Napoje . . . . .	238
Ciasta domowe . . . . .	242
Ciasta biszkoptowe . . . . .	243
Ciasta drożdżowe . . . . .	247
Ciasta z serem . . . . .	251
Domowe przetwory łatwo strawne . . . . .	253
Pasteryzowanie owoców jagodowych . . . . .	255
Kompoty . . . . .	255
Owoce we własnym soku pasteryzowane . . . . .	258
Przeciery owocowe pasteryzowane . . . . .	260
Przetwory z warzyw . . . . .	264
Potrawy z mąki i kasz z kukurydzy . . . . .	267
Potrawy z płatków kukurydzianych . . . . .	276
Piśmiennictwo . . . . .	282