

Spis treści

Wykaz skrótów	7
Wprowadzenie	13
MIROŚLAW JAROSZ, EWA RYCHLIK	
Energia	26
EWA RYCHLIK, MIROŚLAW JAROSZ, ALEKSANDRA CICHOCKA, MAGDALENA BIAŁKOWSKA	
Białka	48
JADWIGA CHARZEWSKA, MIROŚLAW JAROSZ, BOŻENA WAJSZCZYK, ZOFIA CHWOJNOWSKA	
Tłuszcze	68
HANNA MOJSKA, EDYTA JASIŃSKA-MELON, MACIEJ OLTARZEWSKI, LUCJAN SZPONAR	
Kwasy omega-3	98
HANNA MOJSKA, LONGINA KŁOSIEWICZ-LATOSZEK, EDYTA JASIŃSKA-MELON, IWONA GIELECIŃSKA	
Cholesterol	122
BARBARA CYBULSKA, LONGINA KŁOSIEWICZ-LATOSZEK	
Węglowodany	134
BEATA PRZYGODA, MIROŚLAW JAROSZ, IWONA SAJÓR	

Błonnik pokarmowy (włókno pokarmowe)	148
ANNA WOJTASIK, EDYTA PIETRAŚ, HANNA KUNACHOWICZ	
Witaminy	171
BEATA PRZYGODA, REGINA WIERZEJSKA, EWA MATCZUK, WOJCIECH KEYS, MIROSLAW JAROSZ	
Składniki mineralne	273
ANNA WOJTASIK, AGNIESZKA WOŹNIAK, KATARZYNA STOŚ	
Woda i elektrolity	316
EWA RYCHLIK, AGNIESZKA WOŹNIAK, MIROSLAW JAROSZ	
Górne tolerowane poziomy spożycia witamin i składników mineralnych	346
AGNIESZKA WOŹNIAK, KATARZYNA STOŚ, MACIEJ OLTARZEWSKI	
Ocena i planowanie spożycia na podstawie norm	377
BOŻENA WAJSZCZYK, JADWIGA CHARZEWSKA, ZOFIA CHWOJNOWSKA	
Referencyjne wartości spożycia (RWS) w etykietowaniu żywności	405
BEATA PRZYGODA	
Normy a suplementacja	414
KATARZYNA STOŚ, ANETA GŁOWAŁA, IZABELA ZIÓLKOWSKA	
Podsumowanie	431
EWA RYCHLIK, KATARZYNA STOŚ	
Tabele zbiorcze	437