

Spis treści

Wprowadzenie	9
I Czym jest gęstość odżywcza?	17
1. Dietetyczne zamieszanie	18
2. Gęstość składników odżywczych	22
3. Gęstość składników szkodliwych	27
II Gęstość witamin i minerałów	39
III Program diety	103
4. Grupy produktów	104
5. Odżywcza piramida żywienia	118
IV Doskonale zbilansowanie diety	121
6. Analiza grup produktów	122
7. Analiza składników odżywczych	216
8. Interakcje i przyswajalność	268
9. Gramatura	274
V Szczegółowy program diety	277
VI Pułapki dzisiejszej diety	293
Zakończenie	305
Aneks	309
Przypisy	313