

Filary zdrowego odżywiania

Martyna Tomoń

Filary zdrowego odżywiania



Poznań 2020

Projekt okładki:
Wydawnictwo Rys

Recenzja:
prof. dr hab. med. Sylwia Małgorzewicz

Copyright by:
Martyna Tomoń

Copyright by:
Wydawnictwo Rys

Wydanie I
Poznań 2020

ISBN 978-83-66666-07-8

Wydanie:



Wydawnictwo Rys
Dąbrówka, ul. Kolejowa 41
62-070 Dopiewo
tel. 600 44 55 80

e-mail: tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com
www.wydawnictworys.com

Spis treści

Wstęp	7
Zapotrzebowanie energetyczne co jak i dlaczego?	9
Ile białka, węglowodanów i tłuszczów w diecie oraz jak komponować posiłki?	11
Organizacja posiłków	13
Dlaczego gluten może szkodzić?	14
Nabiał i co się za nim kryje?	15
Kawa i jak ona wpływa na zdrowie?	16
Herbata jako źródło zdrowia?	17
Gotowe mieszanki przypraw	18
Olej źródło kwasów omega 6 i omega 9	19
Nawadnianie	20
Substancje antyżywniowe – gdzie są i co robią?	21
Aktywność fizyczna	23
Regeneracja	24
Jak rotować produkty spożywcze?	25
Dobre i nieodpowiednie źródła węglowodanów w diecie	27
Dobre i nieodpowiednie źródło białka w diecie	28
Dobre i nieodpowiednie źródło tłuszczów w diecie	29
Podsumowanie	30
Jadłospisy	
Jadłospis 1	33
Jadłospis 2	37
Jadłospis 3	41
Jadłospis 4	45
Jadłospis 5	50
Jadłospis 6	55
Bibliografia	61