

ELIKADURA ETA OSASUNA



AURKIBIDEA

Elikadura eta osasuna. Oinarrizko mantenugaiak.....	10
Proteinak. Gorputzarentzako adreiluak.....	11
Karbohidratoak: zelulen erregaia.....	15
Gantzak: Larrialdietarako kalori gordailuak.....	19
Mineralak eta bitaminak ezinbestekoak ditugu.....	24
Elikagaiak prozesatzen.....	29
Dieta orekatua prestatzen.....	38
Sukaldean. Prestatzen edo kuzinatzen diren bitartean elikagaiak dituzten aldaketak.....	54
Zergatik jaten da jaten dena?.....	57
Elikagaien konbinazioa eta liseriketa.....	64
Elikadurarekin zerikusia duten hitzak ikasten.....	74
Bibliografia.....	76