

# Obsah

	<b>Predhovor</b> .....	2
<b>1</b>	<b>Pestrá strava — základ zdravia</b> .....	11
1.1	Hodnotenie výživy z hľadiska zastúpenia jednotlivých zložiek .....	15
1.1.1	Výživa a energia .....	16
1.1.2	Výživové látky v strave .....	21
1.1.2.1	Bielkoviny .....	21
1.1.2.2	Tuky .....	22
1.1.2.3	Sacharidy .....	24
1.1.2.4	Vitamíny .....	25
1.1.2.5	Minerálne látky .....	27
1.2	Vývojové tendencie v spotrebe potravín .....	28
1.2.1	Potraviny živočíšneho pôvodu .....	29
1.2.2	Potraviny rastlinného pôvodu .....	30
<b>2</b>	<b>Mlieko vo výžive</b> .....	33
2.1	Základné druhy mliečnych výrobkov a ich výživová hodnota .....	39
2.1.1	Konzumné mlieko .....	39
2.1.2	Fermentované mliečne prípravky .....	41
2.1.2.1	Jogurt .....	41
2.1.2.2	Kyslá smotana .....	42
2.1.2.3	Kefír .....	43
2.1.3	Maslo .....	44
2.1.4	Syry .....	44
2.1.5	Sušené a zahustené mliečne prípravky .....	48
2.1.6	Mrazené mliečne výrobky .....	49
2.2	Budúcnosť mlieka .....	51
2.2.1	Izolované zložky mlieka .....	51
2.2.2	Využitie srvátky a cmaru .....	53
2.3	Tradícia spracovania mlieka u nás .....	54
2.4	Niekoľko ďalších zaujímavostí o mlieku .....	57

<b>3</b>	<b>Uplatnenie mlieka a mliečnych prípravkov vo výžive</b> . . . . .	<b>59</b>
3.1	Mlieko v našej ľudovej kuchyni . . . . .	61
3.2	Mliečne prípravky dnes . . . . .	64
	Polievky . . . . .	70
	Mäsové jedlá . . . . .	88
	Bezmäsové jedlá . . . . .	115
	Omáčky a prívarky . . . . .	153
	Šaláty . . . . .	166
	Dezerty a múčniky . . . . .	182
	Nápoje . . . . .	196
	<b>Záver</b> . . . . .	<b>202</b>
	<b>Literatúra</b> . . . . .	<b>204</b>
	<b>Abecedný register predpisov na prípravu jedál</b> . . . . .	<b>206</b>