

# CUPRINS

**Argumente în favoarea unei alimentații sănătoase / 9**

**I. Principiile alimentației bolnavilor de cancer / 15**

**II. Alimentele recomandate și prepararea acestora / 21**

Legumele și zarzavaturile / 21

Leguminoasele uscate / 28

Fruitele / 30

Pâinea, cerealele și pastele făinoase / 36

Lactatele / 38

Carnea / 39

Uleiurile / 41

Sarea / 42

Apa / 43

Mirodeniile și verdețurile / 43

**III. Noțiuni despre unele preparate / 49**

Supe și ciorbe / 49

Preparate de bază (gustări, feluri de bază) / 49

Prepararea cărnii / 50

Prepararea pâinii, a mămligii și a foilor de pizza / 52

Salate / 53

Sucuri / 53

**IV. Ceaiurile și suplimentele nutritive / 55**

Ceaiurile / 55

Suplimentele nutritive / 57

**V. Rațiunile care au stat la baza**

**întocmirii meniurilor și rețetelor / 61**

**VI. Meniuri / 65**

**VII. Schemele de administrare a ceaiurilor / 107**

**VIII. Rețete pentru ceaiuri / 110**

**IX. Rețete culinare / 115**

Lista cu măsuri și greutatea uzuale / 116

1. Mic dejun / 117

2. Gustarea de dimineață / 121

3. Supe, creme, ciorbe / 141

4. Mâncăruri pentru masa de prânz / 165

5. Masa de seară (cina) / 213

6. Salate / 235

7. Semipreparate / 241

**Indexul rețetelor culinare pe capitole / 259**

**Indexul rețetelor culinare / 266**