

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

Fructele / 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 mămăligii 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