

Turinys

Ižanga. Blogas skonis	9
1. Kas neminima etiketėse: mikroorganizmai	23
2. Energija ir kalorijos	31
3. Riebalai: bendrieji	53
4. Riebalai: sotieji	60
5. Riebalai: nesotieji	90
6. Transriebalai	105
7. Baltymai: gyvūniniai	131
8. Baltymai: negyvūniniai	156
9. Baltymai: pieno produktai	166
10. Angliavandeniai: cukrus	178
11. Angliavandeniai: ne cukrus	196
12. Skaidulos	214
13. Dirbtiniai šaldikliai ir konservantai	234
14. Sudėtyje yra kakavos ir kofeino	242
15. Sudėtyje yra alkoholio	253
16. Vitaminai	264
17. Dėmesio: sudėtyje gali būti antibiotikų	274
18. Dėmesio: sudėtyje gali būti riešutų	294
19. Galiojimo laikas	303
Išvados. Kontrolinė patikra	306
Žodynėlis	320
Padėka	330
Nuorodos	332