

# Inhoudsopgave

<b>Kapítulo un Kultura di kome</b>	<b>13</b>
1.1 Introdukshon	14
1.2 Meta	14
1.3 Kome antes; kome awor	14
1.4 Dikon nos ta kome?	18
1.5 Kultura di kome	20
1.6 Konsepto	29
<b>Kapítulo dos Siensia di nutrishon</b>	<b>31</b>
2.1 Introdukshon	32
2.2 Meta	32
2.3 Funshon di nutriente	32
2.4 Metabolismo den kurpa	36
2.5 Nutriente makro: awa	41
2.6 Nutriente makro: karbohidrato	44
2.7 Nutriente makro: proteina	50
2.8 Nutriente makro: fet	54
2.9 Nutriente mikro: vitamina	60
2.10 Nutriente mikro: mineral	67
2.11 Konsepto	77
<b>Kapítulo tres Alimento saludabel</b>	<b>79</b>
3.1 Introdukshon	80
3.2 Metanan	80
3.3 Kiko ta saludabel?	80
3.4 Instrukshon/guia pa alimento saludabel	84
3.5 Kome saludabel ta un trend/moda	95
3.6 Konsepto	99
<b>Kapítulo kuater Etiketamentu di komestibel</b>	<b>102</b>
4.1 Introdukshon	103
4.2 Meta	103
4.3 Menshon obligatorio riba un etiket	103
4.4 Partinan no obligatorio riba e etiket	110
4.5 Konsepto	113

<b>Kapítulo sinku Wespel ku alergia of intoleransia</b>	<b>116</b>
5.1 Introdukshon	117
5.2 Metanan	117
5.3 Alergia of intoleransia	117
5.4 E alergenonan mas importante	120
5.5 Kon bo ta anda ku e riesgonan ku alergenonan ta presenta?	135
5.6 Konseha wespel ku alergia	145
5.7 Konseptu	150
<b>Kapítulo seis Wespelnan ku ta kome diferente</b>	<b>152</b>
6.1 Introdukshon	153
6.2 Meta	153
6.3 Vegetariano	153
6.4 Biologiko	161
6.5 Konseptu	172
<b>Kapítulo Shete Kome di forma sostenibel</b>	<b>174</b>
7.1 Introdukshon	175
7.2 Meta	175
7.3 Sistema di produkshon di alimento	175
7.4 Kontra aresta desperdisio di kuminda	179
7.5 Demas iniciativa sostenibel	185
7.6 Sostenibilidat	189
7.7 Konseptu	193
<b>Kapítulo Ocho Regla di alimentashon religioso</b>	<b>196</b>
8.1 Introdukshon	197
8.2 Meta	197
8.3 Hudaismo	197
8.4 Islam	201
8.5 Budismo	204
8.6 Hinduismo	205
8.7 Religion katoliko romano	207
8.8 Konseptu	211

<b>Kapítulo Nuebe Wespét ku un dieta</b>	<b>214</b>
9.1 Introdukshon	215
9.2 Meta	215
9.3 Kiko ta un dieta?	215
9.4 Dieta limita na energia	216
9.5 Dieta limita na proteina (e-)	221
9.6 Dieta limita na karbohidrato (kh-)	223
9.7 Dieta limita na natrio (na-)	227
9.8 Dieta pa nivel di kolesterol haltu	231
9.9 Dieta ora di embaraso	237
9.10 Dieta ora di coeliakie of intoleransia pa gluten	239
9.11 Konseptu	244
<b>Kapítulo Dies Siensia di menu</b>	<b>246</b>
10.1 Introdukshon	247
10.2 Meta	247
10.3 Kiko ta un menu?	247
10.4 Reglanan basiko	251
10.5 Perkura pa suficiente variashon	254
10.6 Bon kombinashon	264
10.7 Skema di menu	266
10.8 Konseptu	271