

Livros **RTP**

# Guia de Alimentação Racional

*G. Pimentel*



*Biblioteca Básica Verbo*

17

CA

# ÍNDICE

<i>Prefácio</i> ... ..	7
<b>I — OS CONSTITUINTES FUNDAMENTAIS DOS NOS- SOS ALIMENTOS</b> ... ..	9
I — As proteínas ... ..	9
II — Os lípidos ou matérias gordas ... ..	15
III — Os glúcidos ... ..	20
IV — As vitaminas ... ..	24
V — Os sais minerais ... ..	34
<b>II — OS SEIS GRUPOS DE ALIMENTOS</b> ... ..	41
I — Primeiro grupo de alimentos: a carne, o peixe, os ovos	41
II — Segundo grupo de alimentos: o leite e os seus deri- vados ... ..	69
III — Terceiro grupo de alimentos: os corpos gordos (lípi- dos) ... ..	80
IV — Quarto grupo de alimentos: os cereais ... ..	85
V — Quinto e sexto grupos de alimentos: os legumes e os frutos crus e cozidos ... ..	91
<b>III — CONSERVAS — PRODUTOS AÇUCARADOS — BE- BIDAS</b> ... ..	106
I — Os alimentos conservados ... ..	106
II — Os produtos açucarados ... ..	110
III — As bebidas ... ..	115
<b>IV — A BOA UTILIZAÇÃO DOS ALIMENTOS</b> ... ..	123
I — Os diversos modos de preparação ... ..	123
II — Saber tirar dos vegetais o máximo de elementos nutritivos ... ..	128
III — Saber utilizar o frigorífico ... ..	130
IV — Saber utilizar os condimentos ... ..	135
V — Como bons alimentos se podem tornar tóxicos ...	139
VI — Os erros a evitar ... ..	142
<b>V — AS EXIGÊNCIAS DO ORGANISMO</b> ... ..	146
<b>VI — REGIMES</b> ... ..	169

