

Szervezetünk a tápanyagok egy részét elégeti, így jut hozzá a működéséhez szükséges energiához. A folyamat közben felszabaduló hőmennyiség hivatalos mértékegysége, az egységes SI (Système International) szerint a joule, illetve annak ezerszerese, a kilojoule (kJ). Nálunk a kalória használata az elterjedtebb, 1 kcal (kilokalória) hozzávetőleg 4,2 kJ. A könyvünkben levő kivonatos kalóriatáblázatot nem árt jobban megismerni, hogy tudatosan állíthassuk össze étrendünket. Ugyancsak ezt szolgálják a receptek utáni kis táblázatok is.