

Kuchařka pro celiaky

A nejen pro ně, ale rovněž pro osoby „pouze“ citlivé na lepek a pro každého, kdo má chuť vyzkoušet v kuchyni něco jiného či žít zdravěji. Poznejte bezlepkové obilniny a začtěte se do textů našich expertů.

Lepek očima odborníka

Běžně jej konzumujeme, ale některým z nás nedělá ve stravě dobře. Proč tomu tak je, s čím ona nesnášenlivost souvisí a jak ji můžeme řešit, to vše se dozvíme z textu na stránkách 4–7.

Psychosomatický náhled

Citlivost na lepek nemusí znamenat fyzickou nemoc, ale může jít o psychosomatické onemocnění. Tedy nějaký náš zhmotněný, neřešený problém. Podrobně se podíváme na nejběžnější střevní onemocnění a zjistíme, kde v psychice mohou mít původ. Více čtěte na straně 8–9.

Bezlepkové obilniny

Je jich velké množství, ale jak se v nich vyznat? Podrobný seznam s popisy nejběžnějších bezlepkových obilnin jsme pro vás připravili na stránkách 10–13.

Recepty

Z následujících stránek si můžete složit jídelníček hned na několik dní. Připravili jsme pro vás chutné snídaně, svačiny, obědy, večeře i dezerty. To vše pochopitelně zdravě a v bezlepkové formě. Inspirujte se na stranách 14–22.

