

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 3 |
| 1. Snídaně | 6 |
| 2. Obědy | 12 |
| 3. Večeře | 16 |
| 4. Svačiny | 22 |
| 5. Něco ke kávě | 26 |
| 6. Něco k vínu | 38 |
| 7. Výlety a dovolená | 42 |
| 8. Sport | 47 |
| 9. Fandíme u telky | 52 |
| 10. Bezlepkové zastavení v „mekáči“ | 57 |
| 11. Zahradní párty | 61 |
| 12. Svatby, narozeniny a oslavy | 62 |
| Moje rady jak žít s bezlepkovou dietou | 82 |
| Závěr | 82 |
| Abecední seznam jídel | 83 |