

# OBSAH

PŘEDMLUVA	3
STRUČNÉ INFORMACE ÚVODEM	5
CELIAKIE V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH. Informace pro pacienty	7
PODROBNĚJI O CELIAKII. Informace pro zdravotníky	11
NESNÁŠENLIVOST MLÉKA, laktosová intolerance	23
BEZLEPKOVÁ DIETA	25
Přehled povolených potravin a pokrmů	27
Přehled zakázaných a nevhodných potravin a pokrmů	33
RECEPTY NA BEZLEPKOVÉ POKRMY	37
Bezlepkové pečivo sladké	37
Bezlepkový chléb	43
Polévky	44
Bezlepkové zavářky do polévek	48
Sója, čočka, fazole, rýže, pohanka, jáhly a sójové maso v teplé kuchyni	49
Bezmasé teplé pokrmy slané	59
Bezlepkové omáčky	64
Teplé bezlepkové pokrmy sladké	67
Studená kuchyně	71
Zeleninové a ovocné saláty	76

<b>Výživové hodnoty bezlepkových potravin</b>	<b>81</b>
<b>PŘÍKLADY JÍDELNÍČKŮ</b>	<b>91</b>
A. Dieta bezlepková diabetická	
B. Dieta bezlepková	
C. Dieta bezlepková batolecí	
<b>Informační příloha</b>	<b>113</b>
<b>Literatura k dalšímu studiu</b>	<b>116</b>
<b>KDE NAKOUPÍTE POTRAVINY PRO VAŠI DIETU?</b>	<b>117</b>
<b>OBSAH</b>	<b>121</b>