



# Obsah

Na úvod – Petra	7
Na úvod – Petr	9
Otázky a odpovědi	10
Čím nahradit mléko?	32

## Recepty bez mléka

Zeleninový shake	34
Okurkové osvěžení	36
Jahodová pohádka	38
Banánovo-mandlová slast	40
Banánovo-ovesná kaše s hruškou	42
Borůvkové smoothie	44
Zelená vzpruha	46
Dýňovo-jablkové poháry	48
Domácí mandlový nápoj	50
Kokosový nápoj	52
Borůvkový koláč	54
Kokosový jogurt s rybízovo-jablečným pyré	56
Grepová chuťovka	58
Vanilkový pohár s ovocným špízem	60
Domácí tiramisú z tofu	62
Rýžová kaše se sušenými fíky a rozinkami	64
Borůvkový chia pohárek	66
Banánová zmrzlina na špejli	68
Borůvkové nanuky	70
Jogurtový chlebiček s mandlemi	72
Květáková polévka	74
Celerový krém	76
Míchaný salát s uzeným tofu	78
Brokolicový krém	80
Pikantní mrkvová polévka	82
Krůtí kari s hráškem a houbami	84
Kuře s citronovo-kokosovou omáčkou	86
Kuře na smetaně s brokolicí a mandlemi	88
Bulgur se zeleninou a uzeným tofu	90
Míchaný salát s jablky a tofu	92

## Speciální recepty

Ředkvičkovo-šunková pomazánka	96
Pomazánka z makrely a tofu	98
Pomazánka z červené řepy	100
Variace na salát Caesar se speciální tofu zálivkou	102
Zapečené brambory s cuketou	104
Zapečené kuřecí rolády se šunkou a brokolicí	106



Speciální bramborová kaše s pečeným kuřetem	108
Cuketová omeleta	110
Salát Caprese s bazalkovým pestem a olivami	112
Tak trochu jiná pizza	114

Čím nahradit vejce?	116
---------------------	-----

### Recepty bez vajec

Palačinky bez vajec	118
Citronová bábovka	120
Makovec	122
Banánové lívance	124
Čokoládovo-banánové muffiny	126
Domácí oříšková pomazánka	128
Hruškový koláč	130
Dvoubarevná bábovka s karobem	132
Domácí nudle	134
Tak trochu jiná míchaná vajíčka	136
Řízky bez vajec s bramborovým salátem	138

### Použitá literatura:

- H. Kasper, *Výživa v medicíně a dietetika*, 11. vydání, 2015
- Š. Svačina, *Klinická dietologie*, 2008
- V. Břežková, *Laktózová intolerance versus laktózová tolerance*, bakalářská práce, 2009
- L. Čurda, *Mléčné výrobky a intolerance laktózy*, *Potravinová revue*, 2006
- Autor neuveden, *DACH – Referenční hodnoty pro příjem živin*, 1. vydání, 2011
- J. Dostálová, *Mléko ničím nenahradíš*, *Výživa a potraviny*, 2014
- H. Moláková, *Potravinové alergie*, bakalářská práce, 2008
- P. Tláškal, *Výsledky studie stravovacích zvyklostí našich obyvatel*, SPV, 2014
- K. Malíčková, *Idiopatické střevní záněty pohledem imunologa*, 2016
- M. Poláčková, *Bílkoviny v mléce*, bakalářská práce, 2013
- P. Frühaufer, *Revidovaný doporučený postup při diagnostice, léčbě a prevenci alergie na bílkoviny kravského mléka*, 2012

