

OBSAH

1.	Úvod	5
1.1	Co je to lepek?	6
1.2	Jaké složky obsahuje mléko?	7
1.3	Alergie	7
1.4	Celiakie	8
1.5	Autismus	9
2.	Co smíme a nesmíme	11
2.1	Potraviny zakázané	12
2.1.1	Potraviny obsahující lepek	12
2.1.2	Potraviny obsahující mléko	14
2.2	Potraviny povolené	14
2.3	Co čím nahradit	15
3.	Vaříme bez lepku a bez mléka	18
3.1	Chleba, knedlíky, těstoviny	20
3.2	Snídaně	27
3.2.1	Pomazánky	29
3.3	Polévky	32
3.4	Hlavní jídla s masem	38
3.4.1	Maso drůbeží	38
3.4.2	Maso vepřové	44
3.4.3	Maso mleté	46
3.4.4	Maso uzené	48
3.4.5	Ryby	49
3.4.6	Omáčky k masům	50
3.5	Hlavní jídla bez masa – slaná	51
3.5.1	Bezmasé pokrmy z pohanky	51

3.5.2	Bezmasé pokrmy z brambor	52
3.5.3	Bezmasé pokrmy z luštěnin a ostatní zeleniny	54
3.5.4	Bezmasé pokrmy z rýže	57
3.6	Těstoviny	58
3.7	Hlavní jídla bez masa – sladká	60
3.8	Koláče, zákusky a dorty	64
3.9	Pudinky, sladkosti, mléka a jiné speciality	78
4.	Rady a zkušenosti na závěr	81
4.1	Návštěva restaurace	82
4.2	Výlety a cestování	82
4.3	Svačiny a obědy ve škole	83
5.	Přílohy	86
5.1	Odkazy na zajímavé internetové stránky	86
5.2	Tahák – co smíme a nesmíme	89
	Použitá literatura	92