

Několik poznámek k této knize



Několik poznámek k této knize 6

Co byste si měli přečíst před použitím této knihy 6

Alergie na potraviny: Definice – diagnóza – dieta 8

Co je alergie na potraviny? 8

Alergie na potraviny – konečná diagnóza? 11

Jak sestavit dietu při alergii? 12

Přednosti plnohodnotné „domácí kuchyně“ vlastní výroby 13

Otázky, které byste měli položit svému lékaři před použitím receptů 14

Malá nauka o potravinách z hlediska alergologie 15

Co jsou skupinové alergie? 15

Potraviny rozdělené podle čeledí rostlin s údaji o jejich významu z hlediska alergologie 15

Potraviny, které vyvolávají alergické reakce zřídka 18

Srovnání 21

Náhradní potraviny za mléko a mléčné výrobky 24

Náhradní potraviny za různé druhy mouk, škrobu a zahušťovací prostředky 24

Alergologický význam tuků 25

Alergologický význam bylin a koření 26

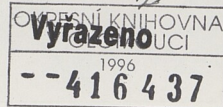
Alergologický význam alkoholických nápojů 28

Alergologický význam kávy, kakaa a čaje 29

Proč se v této knize nepíše o přídavných látkách 30

Poznámky k potravinám z konzervy 31

Nádobí 32



*P*okyny k receptům

Pokyny k receptům 34

System receptů 34

Správné zacházení s tímto systémem 35

Recepty 36

Hlavní jídla 38

Přílohy a omáčky 72

Dezerty a sladkosti 92

Pečivo a chléb 106

Pomazánky 122

Vývary 128

Pochutiny a přísady na pečení 132

Rejstřík receptů 140

Rejstřík 142

