

# Obsah

Predslov.....	9
O cellakii.....	10
Bezlepková diéta.....	12
Vhodné a nevhodné potraviny v bezlepkovej diéte.....	13
Receptová časť.....	17
Chleby.....	17
Bezlepkový chlieb I.....	17
Bezlepkový chlieb II.....	17
Bezlepkový chlieb so syrom.....	18
Zemiakový chlieb.....	18
Kukurično-zemiakový chlieb.....	18
Pekárenský chlieb.....	19
Ryžový chlieb.....	19
Zemiakovo-ryžový chlieb.....	19
Tmavý chlieb od Katky D.....	19
Polievky.....	20
Cesnaková krémová polievka.....	20
Cícerová polievka.....	21
Mrkvová polievka s knedličkami.....	21
Ragù polievka.....	21
Rascová polievka s vajíčkom.....	22
Ryžová polievka.....	22
Smotanová polievka.....	22
Zeleninová krémová polievka.....	22
Závárky do polievok.....	23
Slížky.....	23
Strúhanka.....	23
Fliačky alebo rezance.....	23
Halušky.....	23
Omáčky a prívarky.....	24
Bešamelová omáčka.....	24
Šampiňónová omáčka.....	24
Špenátový prívarok.....	24
Tekvicový prívarok.....	24

Nátierky.....	25
Cesnaková nátierka.....	25
Mäsová nátierka.....	25
Pohánková nátierka.....	25
Šunková nátierka.....	25
Vajcová nátierka.....	25
Zelerová nátierka.....	26
Cestoviny.....	26
Cestoviny so šampiňónovou omáčkou.....	26
Cestoviny so sójovým syrom tofu.....	26
Cestoviny so šunkou a šampiňónmi.....	27
Kapustové rezance.....	27
Zapečené cestoviny so salámou.....	27
Pokrm z mäsa.....	28
Hovädzie na zelenine.....	28
Rybíe filé s jablkami.....	28
Hovädzí závin.....	28
Kuracie prsia na čínsky spôsob.....	29
Kuracie prsia so smotanou.....	29
Kuracie prsia na šampiňónoch.....	29
Zapekané bravčové rezne.....	29
Zmesi na obaľovanie.....	30
Trojobal.....	30
Cestíčko.....	30
Príkrmy.....	30
Maďarské halušky.....	30
Pohánková zmes.....	30
Zemiakové guľky.....	31
Zemiakové placky (kreháčky).....	31
Rýchle zemiakové knedličky.....	31
Žemľové knedle.....	31
Bezmäsité pokrmy.....	32
Bryndzové halušky.....	32
Prekladané zemiaky (fazuľové).....	32
Plnená omeleta.....	32
Jednoduchá omeleta.....	33
Slané alebo sladké palacinky.....	33
Tvarohové guľky.....	33
Tvarohové súfance.....	33
Zemiakové placky.....	34
Šaláty.....	34
Cestovinový šalát.....	34
Jesenný šalát.....	34

Karfiolový šalát.....	35
Šalát z mrazenej zeleniny.....	35
Vajčkový šalát.....	35
Zimný šalát.....	35
Múčniky a dezerty.....	36
Jednoduchá bábovka.....	36
Bábovka s hrozienkami.....	36
Bábovka s dženom.....	36
Banánové rezy.....	37
Buchty plnené lekvárom.....	37
Čokoládová torta.....	38
Katkine mrkvové taštičky.....	38
Jablkový koláč.....	39
Jablkové medovníčky.....	39
Kokosové pusinky.....	39
Krehké pečivo.....	39
Lievance.....	40
Orechový chlebiček.....	40
Ovocná torta.....	40
Perničky.....	41
Pohánkové kokošky.....	41
Puncové rezy.....	42
Slaný pohánkový koláč.....	42
Striekané pečivo.....	43
Trojfarebný koláč.....	43
TVarohové rezy.....	43
Bezlepkový tvarohový koláč.....	44
TVarohové šišky.....	44
Vanilkové flameri.....	44
Vanilkové rožky.....	45
Vianočka.....	45
Sviatočná torta.....	45
Zapečené jablká.....	46
Žltkové rezy.....	46
Rôzne pečivo.....	47
Fasiangové pagáče.....	47
Jednoduché zemele.....	47
Pohánkové tvarohovníky.....	47
Rožky so syrom.....	48
Syrové pečivo.....	48
Šunková pizza.....	48
Pestrá pizza.....	49
Slaný tvarohový koláč.....	49

Sójové pokrmy.....	49
Sója s tatárskou omáčkou.....	50
Sójová majonéza.....	50
Sójová tatárska omáčka.....	50
Sójovo-smotanová polievka.....	51
Sójová zmes.....	51
Sójové halušky.....	51
Sójové karbonátky.....	52
Sójové mlieko.....	52
Sójové kocky so zeleninou.....	52
Sójový chlebíček.....	52