

# Obsah



## Nejprve to nejdůležitější 4

Intolerance, nebo alergie? Tohle je třeba vyjasnit! 5

Intolerance laktózy – od diagnózy k mnoha otázkám 6

Od podezření k jistotě – diagnostika 8

Otázky a odpovědi  
Typické i netypické příznaky – poznat obtíže a zareagovat 10

Nesnášenlivost mléka v praxi – jak si pomoci sám 12

Otázky a odpovědi  
Jak odhalit mléčný cukr a vyhnout se mu – všední den bez obtíží 14

Chutně bez mléka každý den – strava bez následků 16

Otázky a odpovědi  
Strava bez laktózy v praxi – žádné problémy se změnou jídelníčku 18

Vše bez mléčného cukru – vaření a pečení bez mléka a smetany 20

Recepty bez mléčného cukru 22

## Tipy na snídani

Vajíčková pomazánka, Žampionová pomazánka, Čokoládový krém, Rozinkové houstičky 24

Mrkvový krém s ořechy, Lívance, Křupavé müsli, Müsli s jablky a skořicí, Malinový tvaroh, Mangový koktejl s mátou, Vanilkové Rooibos Macchiato 25

## Předkrmy a malá jídla

Jemná dýňová polévka, Polévka z cuket 26

Bramborová polévka, Rajská polévka 28

Americký dresink, Jablečný dresink 30

Okurkový salát, Pomazánka z avokáda 31

Bramborový salát s avokádem a krevetami 32

Dresink na bramborový salát 32

Koktejl z krevet 34

Rýžový salát 35

Slané tyčinky s dipem z tuňáka, Pomazánka z lilků 36

Palačinky s náplní z lososa a krabů 38

Špízy Saté s burskou a mangovou omáčkou 40

Bramborové vafle s lososem a hořčičnou omáčkou 42

## Vegetariánské pokrmy

Frikadely z tofu, Bylinkový tvaroh 44

Smetanový špenát s vejcem, Jemná zelenina 46

Jednoduché zapečené brambory, Zapečené brambory s kokosem 48

Curry z tofu, Bramborové ragú s paprikou 50

Ragú z hub a tofu s rýží Basmati 52



Polentové řezy se zeleninovým ragú	54
Nočky v pikantní rajčatové omáčce	56

## Hlavní jídla z masa

Koláč s brokolicí, Tortellini se šunkou ve smetanové omáčce	58
Plněné cukety v koprové smetaně	60
Kuřecí prsa se žampiony	62
Kuřecí curry s mrkví	64
Slepičí frikasé	66
Zapečené vepřové medajlonky, Omáčka k pečení	68
Vinařův kotlík z jehněčího masa, Penne s ragú z kuřecích jater	70

## Hlavní jídla z ryb

Platýs se smetanovou omáčkou a estragonem, Okoun s pikantní rajčatovou omáčkou	72
Candát s bylinkovou krustou, Hořčičná omáčka	74
Jezerní pstruh se zelenou omáčkou	76
Špagety s koprovou omáčkou a lososem, Lilkový nákyp s treskou	78
Bramborový nákyp s tuňákem	80

## Přílohy, omáčky a dipy

Bramborová kaše s dýní	82
Tradiční bramborová kaše, Papriková polenta	83
Holandská omáčka a její varianty	84
Bešamelová omáčka, Křenová omáčka	85
Remuláda, Majonéza s estragonem	86
Majonéza s tofu a koprem, Česneková majonéza	87

## Sladké pokrmy

Císařský trhanec s dušenými švestkami, Vanilková omáčka	88
Netradiční žemlovka z višně, Švestkové knedlíky	90
Krupicová kaše, Čokoládová pěna	92
Vanilková zmrzlina, Čokoládová zmrzlina	94
Crème au Caramel	96
Oříškový nákyp s čokoládovou omáčkou	97
Pomerančový koktejl s banány, Jogurtový borůvkový koktejl	98
Čokoládový punč, Latte Macchiato	99

## Koláče, dorty a cukroví

Jablečný koláč se skořicovou šlehačkou	100
Smetanový dort s broskvemi	102
Jemný makový koláč	104
Citronový koláč, Nedělní vafle	106
Koláč z červeného vína, Mramorovaná bábovka	108
Kynutý cop s meruňkovo-marcipánovou nádivkou	110
Mrkvové muffiny, Muffiny Cappuccino	112
Borůvkové muffiny, Mouřenín	114
Ořechové koláčky s čokoládou, Sladká očka	116
Čokoládové rohlíčky	118
Rumové lanýže, Čokoládové lanýže s pomerančovou příchutí	119

## Pro dobrý přehled

Slovníček	120
Pokrmy dle kapitol	124
Rejstřík od A do Z	125
Závěrem...	128