

OBSAH

1. ČASŤ

Úvod	11
1. Fakty o histamíne	13
2. Histamínová intolerancia (HIT)	17
3. Prečo je ťažké identifikovať HIT?	23
4. Čo spôsobuje nárast hladiny histamínu?	25
5. Ochorenia spojené s histamínom	33
6. Liečba histamínovej intolerancie	43
7. Zoznam potravín	69
8. Prísna diéta s nízkym obsahom histamínu	75

2. ČASŤ: RECEPTY

9. Základné recepty, náhrady a rady	85
10. Koreniny, farbivá a dochucovadlá	101
11. Raňajky	117
12. Predjedlá a polievky	137
13. Hlavné chody	151
14. Šaláty	161
15. Prílohy	169
16. Chleby	175

17. Koláče, mafiny a sušienky	191
18. Džemy, želé a kompóty	205
19. Dezerty	219
20. Rýchle občerstvenie	243
21. Nápoje	257
22. Omáčky a korenie	261
Slovník pojmov	267
Bibliografia	271
Register	291
O autorovi	299
Poznámky	301