

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 11 |
| Informace o celiakii | 13 |
| Definice a průběh onemocnění celiakální sprue | 13 |
| Minulost a přítomnost nemocných celiakii | 13 |
| Prevalence celiakální sprue | 14 |
| Léčba celiakální sprue | 15 |
| Povolené potraviny pro bezlepkovou dietu | 17 |
| Brambory | 17 |
| Rýže | 18 |
| Kukuřice | 18 |
| Sója | 19 |
| Pohanka | 20 |
| Proso | 20 |
| Amarant | 20 |
| Luštěniny | 21 |
| Sladidla | 21 |
| Další povolené potraviny a pochutiny | 21 |
| Chleba, chleba, chleba... | 23 |
| Jeden ze základních receptů na chleba | 24 |
| Bezlepkový chleba | 25 |
| Rohlíky, housky, langoše, pizza, vánočka | 26 |
| Balkánský chleba | 27 |
| Mňamky | 29 |
| Montík | 29 |
| Pribináček, zaručeně bezlepkový | 30 |
| Sušenky pro potěšení | 30 |

| | |
|--|-----------|
| Křehké sušenky | 31 |
| Bábovka z pudingu | 32 |
| Mlsná bábovka..... | 33 |
| Banánová bábovka..... | 34 |
| Bábovka „Straciatella“ | 35 |
| Sójová bábovka | 36 |
| Piškotová buchta s kukuřičnou moukou | 37 |
| „Krupička“ z rýžové mouky..... | 38 |
| Vaječný koňak naší tety Mily | 39 |
| Hříšný sen paní Ivy | 39 |
| Nugát..... | 40 |
| Kapitola sama pro sebe – školní jídelny | 41 |
| Sen žákyně 3. A | 44 |
| Vdolky | 45 |
| Čínská pohádka o jablíčku..... | 47 |
| Buchty, moučníky | 49 |
| Podzimní snění | 49 |
| Olejové buchty | 50 |
| Jablečný štrůdl..... | 52 |
| Jablečný štrůdl II..... | 53 |
| Bublanina s ovocem..... | 54 |
| Piškoty..... | 55 |
| Odpalované věnečky | 56 |
| Jahodový dort..... | 57 |
| Mrkvové šátečky..... | 58 |
| Pohlazení..... | 59 |
| Hraběncin koláč..... | 60 |
| Perník na chaloupku a vánoční perníčky | 61 |
| Máslový čokoládový krém | 61 |
| Polévky, zavářky | 63 |
| Koprová polévka | 63 |
| Hráškový krém | 64 |
| Gulášová polévka..... | 65 |

| | |
|---|-----------|
| Vážanská polévka z rajsých jablíček..... | 66 |
| Máslové knedlíčky | 67 |
| Lovecká polévka..... | 68 |
| Maso je také bezlepkové!..... | 69 |
| Kuře na zelí | 69 |
| Plněné řízky..... | 70 |
| Kuře na paprice..... | 71 |
| Holandské řízky | 72 |
| Těstoviny se zelím a šunkou..... | 73 |
| Italské těstoviny podle Zdeny | 73 |
| Karbanátky tety Kubíkové | 74 |
| Nakládané maso..... | 74 |
| Bez masa to jde také!..... | 75 |
| Palačinky | 75 |
| Krakonošovy drny..... | 76 |
| Šulánky | 76 |
| Tvarohové noky | 77 |
| Nočky s vajíčky a hlávkovým salátem..... | 78 |
| Těstoviny na kari..... | 78 |
| Kvěťákové smaženky | 79 |
| Cuketové zelí | 79 |
| Houbová praženice | 80 |
| Čárkovaná omáčka | 81 |
| Knedlíky z hrnečků | 82 |
| Smažená rýže | 83 |
| Něco dobrého „za zub“ (jak říkávala moje babička)..... | 85 |
| Tvarohová pochoutka | 85 |
| Langoše | 86 |
| Pikantní sýrové smaženky..... | 86 |
| Zapečená rajčata | 87 |
| Pečený lilek..... | 88 |
| Vaječná omeleta plněná taveným sýrem a rajčaty | 89 |
| Šakalí dech aneb Těstoviny se sýrovou omáčkou | 89 |

| | |
|---|-----------|
| Saláty..... | 91 |
| Těstovinový salát..... | 91 |
| Osmažená kukuřice..... | 92 |
| Bramborový salát se sýrem a smetanou..... | 93 |
| Brambory s česnekem..... | 94 |
| Tuňákový salát..... | 94 |
| Čočkový salát..... | 95 |
| Sýrový salát s kukuřicí..... | 95 |
| Salát ze sterilovaného zelí..... | 96 |
| Lahůdkový pařížský salát..... | 97 |
| Majonéza z mléka – bez vajec..... | 97 |
| Domácí vegeta..... | 98 |
| Na závěr jeden „odtučňovací“..... | 98 |