

Recepty:

Barevně odlišeno 100 receptů podle citlivosti

1. Hlavní jídla – kachna

- Klasická kachna s knedlíky a se zelím
- Kachna na víně
- Kachna (nebo kuře) plněná kysaným zelím

17
18
20

Svatá trojlce
Nejprimitivnější jídla jsou nejzákeřnější

2. Hlavní jídla – kuře

- Obalované kuře
- Kuřecí řízek
- Kuřecí stehýnka pečená s rýží
- Kuře s medovou omáčkou
- Kuře na paprice
- Kuře pečené s kořenovou zeleninou ve vlastní šťávě

- Kuřecí sladkokyselé soté na zelenině
- Kuřecí soté na dýni
- Kuřecí kari ragú s mandlemi
- Kuřecí prsa s brokollicí na kokosovém mléce
- Kuřecí prsa s javorovým sirupem
- Kuřecí stehna s bylinkami a medovou mrkví
- Kokosové kuře
- Kuřecí prsa s rozmarýnem a citronem
- Kuřecí životabudič

23 Žádný fanatismus
24 Vezměme to letem světem
26 Každý jinak přísné
28 A co tedy vlastně jíte...?
30 Já a vaření: děsuplná kombinace
32 Čisté potraviny: žádná dieta, ale životní styl!
34 Potraviny zcela vynechávané v této knize
35 Další potenciálně vynechávané potraviny
36
38 Epidemie civilizačních nemocí
40 Okamžité výsledky jsou možné
42 Kypíte zdravím? Tak proč to nezkusit?
44 Nejste si svým zdravím zcela jisti? Tak to zkuste.
46 Máte problémy? Zbavte se jich!
48 Kuchařky pro citlivé lidi chybí!
50 Lékaři problému nápadně často nerozumí
52

3. Hlavní jídla – krocan a krůta

- Krocení karbanátky
- Krocení sekaná
- Krocení maso s rozmarýnovo-medovou omáčkou
- Krůtí medový kotlík s mrkví

- Krocení chilli soté
- Vánoční krocan
- Krocení maso s javorovo-rajčatovou omáčkou
- Přírodní krůtí maso s bramborovou kaší

55
56
58
60
62
63
64
66
68
70

Zdraví je důležitější než diagnóza
Srážka s mocí úřední
Atopický ekzém
Nejsem ekoterorista
Nesnášenlivost, či alergie?
I to se může přihodit
Hlavně nenahrazovat (neboli nesmíš-li housku, nesahej po rohlíku)

4. Hlavní jídla – králík

Králík s pečenou rýží	73	
Králík na jablkách	74	Jednoduchost, rychlost – aneb na úpravě záleží
Králík pečený s kořenovou zeleninou	76	Vše čerstvé
	78	Překyselení je průšvih
	78	Co s překyselením?
	78	Jako voda do kyseliny

5. Hlavní jídla – hovězí

Hovězí dušený kotlík	81	Vepřové, či hovězí?
Steak	82	
Masové koule v rajčatové omáčce	84	Autismus
Brambory zapečené s mletým hovězím masem „Cottage pie“	86	Cibule, česnek a spol.
	88	Ocet (v drtivé konkurenci citronu)
	90	Prevít lepek
	90	Bezlepkové není vždy bezlepkové
	91	Pečivo
Svíčková	92	
Guláš	94	Glutamát a sója

6. Hlavní jídla – bez masa nebo s minimem masa

Skleněné široké nudle se zeleninou	97	
Boršč	98	Kořenová zelenina
Obalovaná brokolice	100	Kvasnice
	102	Mléko
	102	Rostlinná „mléka“
Pizza zeleninová	104	Kontaminace
Škubánky	106	Vajíčka
	108	Není rýže jako rýže
	108	Vysoká škola na vaření rýže
Paella	110	Kde vzít správnou restauraci a nekrást?
Risotto s mletým masem	112	Pro někoho výjimky neexistují
České rizoto s kuřetem	114	
Těstoviny: Špagety se šunkou a smetanou	116	Bezlepkové těstoviny
Těstoviny: Špagety boloňské	118	Ořechy
Těstoviny: Špagety s kuřetem a kokosovou smetanou	120	Alkohol
	122	Víno
	122	Sekt
Těstoviny: Špagety s pestem	124	Mořské plody
Bramborák	126	Škroby
	128	Tuky
	128	Máslo a margarín
Těstoviny: Svěží špagety	130	Kterépak kuřátko?
Pečené fazole	132	Reklama? Ano!

Těstovinový salát s cuketami
Špagety arrabbiata

134 Čokoláda
136 Chutě na sladké
138 Není cukr jako cukr
138 Alternativní sladidla
138 Proč cukr žádný, medu přiměřeně
139 Med
139 Ochucovadla

7. Polévky

Polévka: Kapustová
Polévka: Bramborová
Polévka: Brokolicevý krém
Polévka: Dýňový krém
Polévka: Hovězí
Polévka: Gulášová
Polévka: Kulajda
Polévka: Hrachová
Polévka: Kuřecí
Polévka s krocaními masovými knedlíčky
Vánoční polévka s hovězími masovými knedlíčky
Polévka: Zeleninový krém

Zelňačka

141
142 Zahušťování
144 Batáty
146 Dýně
148 Potravinové doplňky
150 Kokos
152 Dovolena a cestování
154 Není země jako země
156 Škola
158 „Žlučnická dieta?“ Vlastně jen Citlivá kuchyně.
160 GFCF
162 Zákeřný pšeničný škrob bez označení
164 Happy meal
164 Nádobí – jaké vybrat?
166 Proklínané sádlo

8. Přílohy

Bramborové knedlíky
Bramborové noky
Brambory štouchané rozmarýnové
Bramborová kaše

Hranolky
Čočka červená drobnozrná
Medové zeli

169
170 Brambory
172 Poznámka pro kuchařsky nepoužitelné chlapy...
174 Uzeniny
176 Není šunka jako šunka
178 Těhotenské chutě mají důvod
178 Těhotenské vitamíny, nebo pestré jídlo?
179 Má smysl se v těhotenství některým potravinám vyhýbat?
180 Pšeničné hranolky...??
182 Jaké maso?
184 Přemíra ingrediencí

9. Samostatné přílohové omáčky – bez chemie

Omáčka: Dijonsko-medová
Omáčka: Dýňová
Omáčka: Rajská s bylinkami

187
188 Alchymie jménem glykemický index
190 Jak snížit glykemický index?

10. Saláty

Zeleninový salát s focacciou
Lehký bramborový salát
Vánoční bramborový salát
Okurkový salát
Rajčatový salát

193
194 Chemické citrusy
196 Hlad je špatná známka
198 Ovoce a zelenina
200 Jsme to, co jíme

11. Snídaně a svačiny

Cizrnová pomazánka
Banánový chleba
Irský sladký chleba
Focaccia
Snídaňová kaše: Jáhlová s rozinkami
Snídaňová kaše: Rýžová

203 Dogma jménem kontinentální snídaně
203 Bezlepkové müsli, kukuřičné lupínky a spol.
204
206 Kypření neboli Hrnečku, dost!
208 Vánoční pečení
210 Víc kvality, míň kvantity
212 Sůl nad zlato
214 Ryby

12. Sladkosti

Narozeninový klasický ovocný dort
Koláč dýňový
Koláč jablečný
Čokoládová zmrzlina
Sorbet
Marcipánové kuličky
Šlehačka
Vánoční anglický „puđink“
Vánoční cukroví: Datlovo-kokosové kuličky
Velikonoční beránek v zaječím kostýmu
Arašídové kostičky
Jahodový koktejl
Grepový koktejl

217
218 Káva – voňavá závislost na Itálii
220 Čaj (protože kafe o páté je hřích)
222 Co vlastně pít?
224 „Špínové“ ovoce a zelenina
226 „Bez másla se přeci nedá péct...“
228 Staré versus nové
230
232 Oblíbní prckové?
234
236 Přirozeně bezlepkové??
238
240 Chtějí z nás mít ovce

Obrazový seznam jídel
Slovo o autorech

242
254