

Obsah

Slovo úvodem	7	Maso	19
Celiakie	9	Uzeniny	19
Co je to celiakie?	9	Mléko	20
Syndrom poruchy vstřebávání	9	Mléčné výrobky	20
Alergie na lepek	10	Vejte	20
Jak často se celiakie vyskytuje?	10	Tuky	20
Objevuje se celiakie pouze u dětí?	10	Sacharidy	21
Co je to lepek?	10	Povolené sacharidové potraviny	
Kde se lepek nachází?	10	u bezlepkové diety	21
Formy celiakie	11	Rýže	21
Projevy celiakie	11	Kukuřice	22
Diagnostika celiakie	12	Brambory	22
Co znamená vyhlazení (zánik)		Sója	22
střevních klků?	12	Jáhly	22
Kam jít při podezření na celiakii?	13	Pohanka	23
Může být nemocný s celiakií dárce		Luštěniny	23
krve?	13	Ořechy, semena	23
Může mít žena s celiakií dítě?	13	Ovoce	23
Mohu se stravovat mimo domov?	14	Zelenina	24
Léčba celiakie	15	Sladidla	24
Co je nutné ze stravy vyloučit?	15	Sladkosti, cukrovinky	24
Čím nahradit běžně používané		Potraviny nevhodné	
obiloviny?	16	pro bezlepkovou dietu	25
Jaká technologická úprava pokrmů je		Nevhodné cukrovinky	25
vhodná?	17	Pochutiny	25
Výběr vhodných potravin	18	Polévky	26
Bílkoviny	18	Jak nakupovat při bezlepkové dietě? ..	26
		Užitečné kontakty	26
		Co je to laktóza?	27
		Co je to laktáza?	27

Intolerance laktózy a galaktózy ..27	Léčba..... 40
Kdy hovoříme o nesnášenlivosti laktózy?..... 28	Dieta při potravinové alergii 40
Co je příčinou? 28	Receptury pokrmů..... 43
Jak častý je výskyt laktázové nedostatečnosti?..... 29	Pomazánky 44
Jak se diagnostikuje nesnášenlivost (intolerance) laktózy?..... 30	Pomazánka pohanková..... 44
Sledování vzestupu hladiny glukózy v krvi..... 30	Pohanka..... 44
Sledování vzestupu koncentrace vodíku ve vydechovaném vzduchu 31	Pomazánka cizrnová..... 45
A co intolerance galaktózy coby druhého stavebního kamene laktózy? 32	Cizrna..... 45
Jak se diagnostikuje intolerance galaktózy? 32	Čočková pomazánka..... 46
Dieta bezlaktózová (bezgalaktózová) . 33	Čočka..... 46
Faktory, které zvyšují toleranci laktózy 34	Pomazánka tvarohová s ředkvičkami 47
Faktory, které snižují toleranci laktózy 34	Ředkvičky 47
Obsah laktózy v potravinách..... 35	Pomazánka zeleninová s tvarohem ... 48
Mléko a mléčné výrobky..... 35	Tvaroh..... 48
Ostatní potraviny (skryté zdroje) – mléko je v nich jako doplněk..... 35	Pomazánka mrkvová 49
Praktické rady pro dodržování bezmléčné diety..... 37	Mrkev 49
Užitečné kontakty..... 37	Pomazánka z rybího filé 50
Potravinové alergie 38	Pórek 50
Co to je potravinová alergie?..... 38	Pomazánka z uzeného masa 51
Je každá nežádoucí reakce organismu na konzumaci potraviny alergickou reakcí? 39	Cibule..... 51
	Kuřecí pomazánka s křenem 52
	Vejce 52
	Drožděná pomazánka s pažitkou.... 53
	Droždí 53
	Polévky..... 54
	Polévka z červené řepy s pohankou 54
	Červená řepa..... 54
	Polévka zeleninová s kuskusem 55
	Kurkuma 55
	Polévka cibulová obyčejná 56
	Polévka krémová cuketová..... 57

Cuketa.....	57	Jáhly	77
Polévka krémová špenátová.....	58	Zapékaná cuketa.....	78
Špenát.....	58	Tofu.....	78
Polévka z bílých fazolí	59	Falešná vaječina z tofu (2 osoby) ...	79
Fazole.....	59	(Bezlepková) pizza.....	80
Polévka čočková.....	60	Rozmarýn	80
Celer.....	60	Klopsy v rajske omáčke	81
Polévka z červené čočky	61	Rajčata.....	81
Polévka bramborová s hrachem.....	62	Rýžové lívanečky slané	82
Brambory.....	62	Pohanka se zelím, bramborami	
Polévka zelná s čočkou.....	63	a uzeným masem.....	83
Zelí.....	63	Houby se zeleninou a pohankou.....	84
Hlavní jídla	64	Květák.....	84
Kuřecí proužky v corn flakes	64	Bramborový salát s ředkvičkami....	85
Kukuřice.....	64	Sója.....	85
Kuřecí špíz se žampiony	65	Přílohy	85
Paprika.....	65	Staročeské brambory.....	86
Cuketový guláš s krůtím masem	66	(Bezlepkové) langoše	86
Houby	66	(Bezlepkový) knedlík	87
Kuřecí (krůtí) řízky s ořechy.....	67	Burisony	87
Vlašské ořechy	67	Bramborový salát s celerem	
Kuře po španělsku	68	a pomerančem (5 osob).....	88
Rýže.....	68	Bílé zelí s hráškem.....	89
Vepřové v kapustě	69	Neobvyklá rýže.....	90
Kapusta růžičková	69	Pohanková kaše s medem	
Hovězí plátky s pórkem	70	a ovocem.....	91
Masové kuličky plněné sýrem	71	Skořice.....	91
Losos se žampionovou omáčkou ...	72	Moučníky, sladká jídla	91
Losos se špenátem.....	73	Koblihy.....	92
Citron.....	73	Jáhlový dezert	93
Brokolice s česnekem.....	74	Broskve.....	93
Brokolice.....	74	Jáhly nasladko	94
Zeleninové bramboráčky	75	Med.....	94
Cuketový koláč	76	Zdravé čokoládky	95
Čočkovo-jáhlové karbanátky	77		

Čokoládový dort (8 porcí)	95	Sójová pěna	105
Vanilkové rohlíčky	96	Sójový koláč s jahodami.....	106
Mřížkový koláč	96	Jahody	106
Makovec	97	Bezlepkový chléb	
Mák	97	do domácí pekárny	107
Ovocný koláč	98	Pečivo, chléb.....	107
Meruňky	98	Rýžový chléb	108
Mramorová bábovka.....	99	(Bezlepkové) dalamánky.....	109
Bezlepkový piškot z pudingu	100	(Bezlepkové) rohlíky.....	110
Odpalované věnečky.....	100	(Bezlepkový) chléb s jogurtem.....	111
Jablkový závin	101	Můj nutriční deník.....	112
Jablka	101	Rejstřík.....	117
Ořechové tyčinky.....	102		
Kokosová kolečka.....	103		
(Bezlepkové) marokánky	104		
Mandle.....	104		