

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	4	<b>Polévky</b> .....	44
Důvody pro stravování bez lepku, mléka, vajec.....	5	Zeleninový vývar.....	50
Příčiny zdravotních obtíží na talíři.....	6	Drůbeží vývar z krutího stehna.....	51
Lepek, mléko a vejce jako příčiny zdravotních obtíží.....	7	Hovězí vývar.....	52
Základní pojmy.....	9	Jarní polévka s medvědíím česnekem.....	53
Než začnete vařit bez lepku, mléka, vajec.....	14	Drůbeží polévka proti drobným neduhům.....	54
Jak vařit bez lepku, mléka, vajec?.....	17	Hráškový krém s česnekovým přelivem.....	55
<b>Přehled kapitol receptů</b> .....	20	Krupicová polévka s mrkví.....	56
<b>Snídaně</b> .....	22	Fenyklová polévka s vlaškými ořechy.....	57
Jáhly s restovanou cibulkou a květákem.....	32	Rychlá rajská polévka s celestýnskými nudlemi.....	58
Jáhly s restovanou cibulkou a míchanými vejci.....	33	Kořeněná cizrnová polévka.....	59
Rýžová kaše s kokosem a banánem.....	34	Mexická fazolová polévka s tortilovými chipsy.....	60
Jáhlová kaše s meruňkovou marmeládou a hřebíčkem.....	35	Polévkové knedlíčky.....	61
Pohanková kaše s kakaem, jablky a skořicí.....	36	Lehké nočky s pažitkou.....	62
Banánový šejk.....	37	Kukuřično-jahelné nadýchané knedlíčky.....	63
Nápoj s chutí švestkových povidel.....	38	Celestýnské nudle.....	64
Salát z ředkviček a kedluben, sypaný řeřichou.....	39	<b>Bezmasá jídla</b> .....	66
Tuňáková pomazánka s ledovým salátem.....	40	Špenát.....	68
Salát s celerem a křenem.....	41	Dietní rýže basmati s čerstvými rajčaty.....	69
Mrkvovo-celerová pomazánka.....	42	Smažená rýže s arašidy, kukuřicí a pórkem.....	70
		Rýže se zeleným hráškem na kari.....	71
		Cibulové kroužky pečené v česnekovém těstíčku.....	72

Pikantní cuketové chipsy.....	73
Pečené papriky plněné sýrem feta či tofu.....	74
Papriková tofu směs s rajčaty na koření harissa.....	75
Pohankovo-brokolice placky.....	76
Zlaté kari žampiony.....	77
Pečené žampiony a hlíva ústřičná.....	78
Pohanka s červenou cibulí a kukuřicí.....	79
Směs zelí a tofu.....	80
Bramborák plněný zelím a staročeskou slaninou.....	81
<b>Maso, ryby, drůbež.....</b>	<b>82</b>
Krůtí plátky dušené na víně a estragonu.....	84
Filet z mořské štiky s rajčatovou omáčkou.....	85
Rychlé kukuřičné těstoviny s burgundskou šunkou.....	86
Vídeňský řízek.....	87
Krůtí medailonky na fazolích a rajčatech.....	88
Krůtí paprikový guláš.....	89
Hovězí guláš na jalovci.....	90
Svíčková pečeně.....	91
<b>Saláty.....</b>	<b>92</b>
Jarní salát.....	94
Letní salát.....	95
Podzimní salát s celerem a burgundskou šunkou.....	96
Zimní salát s mrkví a křenem.....	97

<b>Přílohy a pečivo</b> .....	98
Pohanka.....	112
Jáhly.....	113
Kukuřičná polenta jako kaše nebo noky.....	114
Slané palačinky.....	115
Bramborová kaše.....	116
Pohankovo-jahelné pečivo - chléb a žemle.....	117
Langoše.....	118
Pizza.....	119
<b>Moučníky a dezerty</b> .....	120
Jahelník s malinami.....	122
Pudink.....	123
Nepečený pudinkový dort.....	124
Palačinky s broskvovou omáčkou.....	125
Pohár s povidly.....	126
Perník s jablky, skořicí a badyánem.....	127
Kukuřičné těstoviny s perníkovou posypkou.....	128
Kynutý koláč s mákem a mandlemi.....	129
<b>Použitá literatura</b> .....	131