

Obsah

ČÁST I

Úvod	13
O histaminu	15
Histaminová intolerance (HIT)	18
Proč se HIT často nepozná?	24
Co způsobuje nárůst hladiny histaminu?	27
Nemoci spojené s histaminem	36
Léčba histaminové intolerance	45
Seznam potravin	72
Přísná dieta s nízkým obsahem histaminu	77

ČÁST II – RECEPTY

Základní recepty, náhražky a rady	87
Dochucovadla, barviva & koření	101
Snídaně	115
Předkrmy a polévky	132
Hlavní chody	143
Saláty	151
Přílohy	156
Chleby	160
Koláče, muffiny & sušenky	174

Džemy, rosoly & kvašená zelenina 187

Dezerty 200

Malé občerstvení 218

Nápoje 231

Omáčky a dochucovadla 234

Slovníček pojmů 239

Bibliografie 243

Rejstřík 257

O autorovi 263