

SPIS TREŚCI

Co to jest gluten?.....	1
Co to jest celiakia?	1
Diagnostyka w celiakii	2
Co to jest nietolerancja glutenu?	4
Odżywianie bezglutenowe.....	5
Produkty dozwolone i zabronione.....	7

Przepisy

Chleb kukurydziany z serem feta	12
Bułeczki kukurydziane	12
Pasty do pieczywa	14
Pasta z soczewicy – hummus	14
Pasta jajeczna	14
Pasta z awokado	14
Salatka z serem feta	16
Salatka z mozzarellą i jajkiem	16
Warzywa po chińsku.....	18
Zapiekanka warzywna	18
Zapiekanka szpinakowa z polentą.....	20
Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami	20
Amarantus z kurczakiem i warzywami.....	22
Kasza quinoa z warzywami	22
Pasztet z soczewicy	24
Placki gryczane	24
Placki z mąki kukurydzianej.....	26
Pasta sojowo-pomidorowa	26
Stek z tuńczyka z warzywami.....	28
Ryba z grzybami.....	28
Ciasto czekoladowe.....	30
Sernik wiedeński.....	30
Bananowe babeczki	32

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie, zdjęcia i skład:
Monika von Basse

Korekta merytoryczna:
lek. Katarzyna Nowacka

Copyright © by Literat, Toruń
ISBN 978-83-8114-780-4

