Rebecca Toutant

Celiakia BEZ STRESU

Proste przepisy, plan posiłków i praktyczne wskazówki, które ułatwią ci przejście na dietę bezglutenową



Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM



Vital GWARANCJA ZDROWIA

Celiakia
BEZ STRESU

Rebecca Toutant

Celiakia
BEZ STRESU

Proste przepisy, plan posiłków i praktyczne wskazówki, które ułatwią ci przejście na dietę bezglutenową



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Małgorzata Stolarewska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Iwona Szopa
Zdjęcia: okładka: DepositPhotos: nd3000, unixx.0.gmail.com, PantherMediaSeller, Maks_Peoplenko; Michele Olivier: s. 11; © Darren Muir: s. 8, 10, 57, 105, 147, 165; Shutterstock/Natalia Lisovskaya: s. 6; Helene Dujardin: s. 14, 32; Marija Vidal: s. 46-47; Elysa Weitala: s. 48; Nadine Greeff: s. 64; Shutterstock/Lisa Holmen: s. 84; Linda Schneider: s. 106; Shea Evans: s. 130; Evi Ableler: s. 148

Wydanie I
Białystok 2027
ISBN 978-83-8429-300-3

Tytuł oryginału: *Celiac Disease Cookbook for the Newly Diagnosed: Guidance and Recipes for an Easy Transition to the Gluten-Free Diet*

Copyright © 2020 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję czterem kobietom
– mamie, Alice, Rhondzie i Ninie –
które podzieliły się ze mną swoją mądrością,
światłem i miłością, tak bym mogła dodawać sił innym,
oraz babci Ritger, która pokazała mi,
jak być nieustraszoną w kuchni,
ponieważ tak głęboko wierzyła,
że „droga do serca prowadzi przez żołądek".



Spis treści

Wprowadzenie 9

Część pierwsza: Diagnoza celiakii – co to dla ciebie oznacza

Rozdział 1. Celiakia – informacje podstawowe 15
Rozdział 2. Pierwsze siedem dni 33

Część druga: Przepisy na dania bezglutenowe

Rozdział 3. Koktajle i śniadania 49
Rozdział 4. Sałatki i zupy 65
Rozdział 5. Owoce morza i mięso 85
Rozdział 6. Dania wegetariańskie i wegańskie 107
Rozdział 7. Dodatki i przekąski 131
Rozdział 8. Desery 149

Lista produktów, których należy unikać (i ich zamienniki) 166
Źródła 168
Podziękowania 170
O Autorce 171



Smażone warzywa z imbirem, strona 114

Wprowadzenie

Weszła do mojego gabinetu, doświadczając mieszanych uczuć. Po latach cierpienia, przeszukiwania Internetu, samodzielnego eksperymentowania z dietą i poddawania się badaniom medycznym w końcu odczuła ulgę – znalazła bowiem odpowiedź na swoje dolegliwości żołądkowe. Odpowiedź ta z jednej strony przyniosła jej ulgę, ale z drugiej – napełniła ją strachem. Coraz bardziej martwiła się kwestią jedzenia i nie była pewna, czy kiedykolwiek znów będzie mogła w pełni cieszyć się życiem. Z powodu swoich ograniczeń i objawów opuściła już wiele imprez, świąt i wieczorów z przyjaciółmi. Była jednak gotowa do powrotu do dawnego życia. Spędziłyśmy wiele godzin na zgłębianiu jej wartości i priorytetów, zarówno w kwestii tego, jak chciała żyć, jak i tego, jak chciała się odżywiać. Następnie eksperymentowałyśmy i poszerzałyśmy horyzonty, aby znaleźć sposób przygotowywania posiłków i odżywiania się, który pasowałby do życia, jakiego pragnęła. W końcu odzyskała zaufanie do jedzenia i swojego ciała.

Poświęciłam niezliczone godziny, pomagając ludziom odnaleźć się w skomplikowanej sieci powiązań związanych z jedzeniem. Wiele osób uważa, że kluczem do zdrowia jest ograniczenie diety wyłącznie do tego, co sprzyja dobrej kondycji fizycznej. Chociaż zdrowie fizyczne jest ważne, takie podejście – kosztem własnych potrzeb emocjonalnych – prowadzi zwykle do poczucia deprywacji. Jedzenie jest często odzwierciedleniem naszej tożsamości oraz wartości, które czerpiemy od rodziny, przyjaciół, kultury i przekonań, a także służy jako łącznik z nimi. Jest również źródłem radości, towarzyszy świętowaniu, może stanowić pocieszenie, odskocznię od codziennej rutyny oraz formę rozrywki.

Od czasu ukończenia studiów podyplomowych dotyczących celiakii w 2009 roku zauważyłam, że osoby, którym przechodzenie na dietę bezglutenową wychodzi najlepiej, to te, które nie pozwoliły, by ta zmiana odebrała im radość życia. Przestrzeganie diety bezglutenowej nie oznacza rezygnacji ze wszystkich przyjemności związanych z jedzeniem ani zamykania się w kuchni, by przygotowywać posiłki na cały tydzień. Chodzi raczej o to, by nabrać dystansu, wykazać się ciekawością i kreatywnością w odkrywaniu nowych sposobów przygotowywania ulubionych potraw, które zaspokoją

głód i podniebienie, a jednocześnie pozwolą ocenić, ile czasu i energii warto poświęcić na jedzenie. Celiakia nie definiuje ludzi – to po prostu nowe podejście i szereg kwestii, o których należy pamiętać przy wyborze produktów spożywczych. Zrozumienie, czym jest gluten i gdzie czai się ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego, wymaga pewnego wysiłku, ale kiedy już odkryjesz swoje ulubione przepisy, restauracje i produkty, życie stanie się łatwiejsze. Aby cię zainspirować, w całej książce znajdziesz sekcję zatytułowaną „Szczerze o celiakii" – to porady od ludzi, którzy z powodzeniem i w sposób komfortowy dostosowali się do bezglutenowego stylu życia.

Książka ta skupia się na poszukiwaniu kreatywnych i przemyślanych rozwiązań pozwalających prowadzić bezglutenowy tryb życia. Zamiast rezygnować z ulubionych potraw i radości płynącej z jedzenia, nadszedł czas, aby znaleźć zamienniki i nowe sposoby radzenia sobie w znanych sytuacjach, tak aby życie nadal było satysfakcjonujące.







CZĘŚĆ PIERWSZA

Diagnoza celiakii – co to dla ciebie oznacza

Diagnoza celiakii wywołuje mieszane uczucia. Dla 80 procent osób cierpiących na celiakię, które borykają się z objawami zaburzeń żołądkowo-jelitowych, postawienie diagnozy przynosi ulgę, a przejście na dietę bezglutenową stanowi „prosty" sposób na złagodzenie dolegliwości. Dla pozostałych 20 procent zdiagnozowanych osób, u których nie występują żadne objawy, nie do końca jasne jest, o co w tym wszystkim chodzi i co dalej robić. Niezależnie od tego, dlaczego tu trafiłeś, ważne jest, abyś wiedział, że istnieje coraz więcej badań, rozwiązań i społeczności skupionych wokół tej choroby. Możesz być spokojny – wiele osób z celiakią prowadzi szczęśliwe, zdrowe i pełne życie, ucząc się, jak radzić sobie z chorobą, i tworząc otoczenie, które je wspiera. Ta książka stanowi pierwszy krok w tym kierunku.





Koktajl jagodowy na wzmocnienie serca, strona 50

ROZDZIAŁ 1

Celiakia – informacje podstawowe

Kiedy próbujesz uporządkować informacje po tym, jak zdiagnozowano u ciebie celiakię, warto zrozumieć, co dzieje się w organizmie osoby chorej po spożyciu glutenu. Pierwszy rozdział tej książki omawia podstawowe biologiczne aspekty tej choroby oraz jak wygląda życie na diecie bezglutenowej i jakiego rodzaju odczucia się z tym wiążą. Wskazuje, gdzie gluten może czaić się w sklepach spożywczych, restauracjach i twojej własnej kuchni, a także przedstawia niektóre wyzwania społeczne związane z życiem bezglutenowym.

Celiakia – co to za choroba?

Celiakia jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób autoimmunologicznych – dotyka od 0,5 do 1 procenta ogółu populacji. Od 1975 roku częstość jej występowania wzrosła około pięciokrotnie. Nie jest jednak jasne, czy wzrost ten jest konsekwencją większej świadomości społecznej i wynikających z niej diagnoz, czy też rzeczywiście wzrosła zachorowalność na tę chorobę. Celiakia może mieć podłoże genetyczne i częściej występuje u osób z cukrzycą typu 1, innymi chorobami autoimmunologicznymi i/lub zespołem Downa. Schorzenie to częściej też dotyka kobiet niż mężczyzn i można je zdiagnozować w każdym wieku – choć najczęściej diagnozuje się je u małych dzieci oraz osób w wieku między 20. a 40. rokiem życia (prawdopodobnie dlatego, że inne objawy wyraźnie wskazują, że coś jest nie tak). Powszechnie uważa się jednak, że choroba ta występuje częściej, niż sugerują dane. Może to wynikać z faktu, że objawy łatwo pomylić z innymi schorzeniami, nie są one na tyle poważne, by ludzie uznali je za problem, lub w ogóle nie występują.

Celiakia najczęściej objawia się dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi, takimi jak biegunka, wzdęcia, zaparcia i bóle brzucha. Często występują objawy podobne do tych charakterystycznych dla zespołu jelita drażliwego, takie jak naprzemienne epizody zaparć i biegunki. Mogą również pojawiać się nudności i wymioty.

Niektóre objawy i powikłania nieleczonej celiakii wynikają z osłabionego wchłaniania składników odżywczych. W związku z tym do typowych skutków ubocznych należą takie schorzenia i objawy, jak: utrata masy ciała, niedokrwistość, zmiany w gęstości mineralnej kości, opóźnienie wzrostu i/lub dojrzewania, wady szkliwa zębów, łagodne, niezakaźne owrzodzenia jamy ustnej oraz podwyższony poziom enzymów wątrobowych. Mogą również wystąpić różne objawy neurologiczne, takie jak bóle głowy, parestezje (mrowienie skóry), lęk i depresja. Celiakia może również powodować zmiany w funkcjonowaniu układu rozrodczego, objawiające się opóźnionymi, nieregularnymi cyklami miesiączkowymi lub ich brakiem, nawracającymi poronieniami, przedwczesnym porodem, wczesną menopauzą, a także zmianami w liczbie i ruchliwości plemników.

Objawy pojawiają się, gdy osoba cierpiąca na tę chorobę ma kontakt z glutenem – białkiem występującym w zbożach, takich jak pszenica, żyto, jęczmień, orkisz i kamut. Kontakt ten może nastąpić poprzez spożycie

lub przypadkowe wdychanie. Każda ilość glutenu, która dostanie się do organizmu, może wywołać objawy – niezależnie od tego, czy chodzi o wdychanie mąki unoszącej się w powietrzu, dotknięcie bajgla, a następnie oblizanie palców, czy nawet pocałowanie osoby, która piła lub jadła coś zawierającego gluten (sposoby ograniczenia takich sytuacji omówimy w dalszej części książki). W odpowiedzi na ekspozycję na gluten wypustki przypominające palce na ściankach jelita cienkiego, zwane kosmkami, ulegają spłaszczeniu i uszkodzeniu. Kosmki jelitowe odgrywają ważną rolę w procesie wchłaniania składników odżywczych. Gdy są zdrowe, zwiększają powierzchnię jelita cienkiego, co umożliwia prawidłowe przyswajanie witamin i minerałów. Gdy są jednak spłaszczone i uszkodzone, składniki odżywcze nie są w stanie przedostać się z jelita do struktur komórkowych, które są ich miejscem docelowym. Skutkuje to zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi i niedożywieniem. Ciągła ekspozycja na gluten powoduje uszkodzenia jelita cienkiego, co z kolei może prowadzić do zaburzeń wchłaniania składników odżywczych.

W przypadku osób cierpiących na celiakię dalsze spożywanie glutenu może prowadzić do szeregu ostrych i przewlekłych schorzeń. Często występują problemy związane z zaburzeniami wchłaniania składników odżywczych, takie jak anemia, utrata masy kostnej oraz niedobory witamin i minerałów. Ponadto mogą pojawić się problemy z trzustką, woreczkiem żółciowym oraz ośrodkowym i obwodowym układem nerwowym (skurcze mięśni, drgawki, migreny, osłabienie oraz utrata czucia w dłoniach lub stopach). Wreszcie poważniejsze schorzenia, takie jak bezpłodność i poronienia, chłoniaki jelitowe i inne nowotwory przewodu pokarmowego, demencja oraz inne zaburzenia poznawcze są również związane z przewlekłą ekspozycją na gluten.

Lista potencjalnych problemów zdrowotnych związanych ze spożywaniem glutenu jest przytłaczająca, ale większości długotrwałych powikłań można uniknąć dzięki przestrzeganiu ścisłej diety bezglutenowej (ang. *gluten-free diet*, GFD). Oznacza to unikanie wszelkich produktów spożywczych, napojów i leków zawierających gluten lub składników z jego dodatkiem. Dzięki wyeliminowaniu glutenu i odczekaniu odpowiedniego czasu kosmki wracają do normy, a składniki odżywcze są wchłaniane tak, jak powinny. Kosmki odradzają się mniej więcej co trzy dni, pod warunkiem że nie są narażone na działanie glutenu. U większości osób objawy znacznie ustępują w ciągu dwóch tygodni, ale pełne wyleczenie organizmu może zająć tygodnie lub miesiące.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Przepisy na dania bezglutenowe

Skoro już zapoznałeś się z informacjami z części pierwszej, czas przejrzeć przepisy i sporządzić listę ulubionych, aby zacząć. Przy każdym przepisie znajdziesz oznaczenia „bez nabiału", „bez jajek", „bez orzechów" oraz „odpowiednie dla wegan" lub „odpowiednie dla wegetarian", dzięki czemu szybko zorientujesz się, czy przepis spełnia twoje wymagania. Porady na końcu przepisów zawierają wszelkie dodatkowe informacje, z którymi warto się zapoznać – o użytych składnikach, sposobach przygotowania lub możliwości przyrządzenia całego dania z wyprzedzeniem, a także o zamiennikach, których możesz użyć, jeśli nie masz wymienionych składników.

ROZDZIAŁ 6

Dania wegetariańskie i wegańskie

Chrupiące tacos z tofu i marynowanymi warzywami **108**

Pizza caprese **110**

Sałatka z tofu i jabłkami w stylu Waldorf z dodatkiem curry **112**

Smażona ciecierzyca z warzywami **113**

Smażone warzywa z imbirem **114**

Zapiekanka z brokułami i ciecierzycą **116**

Pieczony kalafior z makaronem i serem **118**

Quesadilla z dynią piżmową **119**

Prosta zapiekanka z dyni makaronowej **120**

Cukinia nadziewana ricottą z tempeh **122**

Sycące danie z patelni w stylu meksykańskim **124**

Curry z kokosem i ciecierzycą **126**

Grillowane burgery z czarnej fasoli **127**

Miska z kolorowymi zbożami i nie tylko **128**

Chrupiące tacos z tofu i marynowanymi warzywami

Czas przygotowania: 10 minut / ***Czas smażenia:*** 8 minut

Ten przepis z tofu to przykład tacos, które zyskały popularność w ostatnich latach, ponieważ łączą w sobie elementy kuchni azjatyckiej i meksykańskiej. Dzięki żywym kolorom i chrupiącej konsystencji marynowane warzywa stworzą danie, które z pewnością przypadnie ci do gustu.

Składniki do przygotowania marynowanych warzyw:

- ½ szklanki posiekanej czerwonej cebuli
- ½ szklanki startej marchewki
- ½ szklanki posiekanej kapusty
- ½ szklanki obranego, pozbawionego nasion i pokrojonego ogórka
- ½ szklanki octu ryżowego
- 3 łyżki stołowe świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 2 łyżki stołowe sosu tamari
- 1 łyżka stołowa cukru
- Sól
- Świeżo zmielony czarny pieprz

Składniki do przygotowania sosu z jogurtu greckiego:

- ⅓ szklanki jogurtu greckiego
- 1 łyżka chili w proszku

Składniki do przygotowania tofu

- 400 g tofu, odsączonego i wyciśniętego
- ¼ szklanki skrobi kukurydzianej
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 2 łyżki stołowe oleju roślinnego
- 8 tortilli kukurydzianych
- ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry

PORCJE: 4

BEZ JAJEK
BEZ ORZECHÓW
WEGETARIAŃSKIE

Wskazówka dotycząca przygotowania z wyprzedzeniem: marynowane warzywa mogą być przechowywane dość długo, a z upływem czasu nabierają jeszcze lepszego smaku. W słoiku typu mason wymieszaj swoje ulubione warzywa z octem ryżowym. Przechowuj w lodówce i dodawaj do ulubionych potraw maksymalnie przez tydzień.

1. Aby przygotować marynowane warzywa, w średniej misce wymieszaj cebulę, marchewkę, kapustę, ogórek, ocet ryżowy, sok z limonki, sos tamari i cukier. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw na co najmniej 15 minut.
2. Aby przygotować sos z jogurtu greckiego, wymieszaj jogurt z chili w proszku w małej miseczce i odstaw na bok.
3. Pokrój tofu na plastry o grubości około 1,3 centymetra. W 4-litrowej plastikowej torbie z zamknięciem wymieszaj skrobię kukurydzianą i czosnek w proszku, a następnie dopraw solą i pieprzem. Dodaj tofu i delikatnie wymieszaj, aby pokryło się przyprawami.
4. Na dużej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj tofu i smaż, aż będzie chrupiące i lekko złociste (około 4 minut z każdej strony). Przełóż na talerz wyłożony papierowymi ręcznikami.
5. Ciepłe tofu podawaj w tortillach kukurydzianych z marynowanymi warzywami, dressingiem z jogurtu greckiego i świeżą kolendrą.

Wartości odżywcze w jednej porcji:
kalorie: 300, tłuszcze ogółem: 13 g, tłuszcze nasycone: 3 g, węglowodany: 31 g, błonnik: 5 g, cukry: 6 g, białko: 16 g, żelazo: 2 mg, sód: 70 mg

Pizza caprese

Czas przygotowania: 30 minut / ***Czas pieczenia:*** 20–30 minut

Ta pyszna pizza wychodzi chrupiąca i smakowita dzięki cienkiemu ciastu. Użyj niewielkiej ilości swoich ulubionych dodatków lub skorzystaj z poniższego przepisu na pizzę caprese.

PORCJE: 8

BEZ JAJEK
BEZ ORZECHÓW
WEGETARIAŃSKIE

Składniki na ciasto:

- ¾ szklanki ciepłej wody (około 38°C)
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka drożdży instant lub aktywnych drożdży suszonych
- 2 szklanki mąki bezglutenowej
- ¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soli

Składniki na pizzę:

- 1 szklanka startej mozzarelli
- 10 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- ⅓ czerwonej cebuli, pokrojonej w plasterki
- Duża garść świeżych liści bazylii
- 1 łyżeczka czosnku w proszku

Przygotowanie ciasta:

1. W małej misce wymieszaj ciepłą wodę, cukier i drożdże. Odstaw na około 10 minut, aż mieszanka zacznie się pienić i podwoi swoją objętość.
2. W osobnej misce lub w robocie kuchennym wymieszaj mąkę, oliwę z oliwek, ocet, sól i mieszankę drożdżową. Mieszaj, aż ciasto stanie się gładkie i elastyczne.
3. Przykryj ciasto wilgotnym ręcznikiem lub folią spożywczą i pozostaw w ciepłym miejscu do momentu, aż lekko wyrośnie (około 20 minut). Nie wyrośnie ono tak bardzo jak tradycyjne ciasto.

4. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia lub lekko posmaruj olejem. Za pomocą natłuszczonych palców rozłóż ciasto tak, aby pokryło całą blachę.
5. Ciasto piecz 10 minut, a następnie ostrożnie wyjmij je z piekarnika.

Przygotowanie pizzy:

1. Na spodzie ułóż mozzarellę, pomidory, cebulę, liście bazylii i czosnek. Piecz kolejne 10–15 minut, aż ser się roztopi. Smacznego!

Wartości odżywcze w jednej porcji:
kalorie: 213, tłuszcze ogółem: 10 g, tłuszcze nasycone: 3 g, węglowodany: 23 g, błonnik: 2 g, cukry: 2 g, białko: 7 g, żelazo: 1 mg, sód: 100 mg



Pełny opis

Rebecca Toutant – dyplomowana dietetyczka, edukatorka diabetologiczna i trenerka personalna z Bostonu. Ukończyła dietetykę na University of Wisconsin-Madison oraz komunikację zdrowotną w Emerson College i Tufts University School of Medicine. Doświadczenie zdobywała m.in. we współpracy z ekspertami z Celiac Center w Beth Israel Deaconess Medical Center. Na co dzień pracuje z pacjentami w różnym wieku, pomagając osobom z celiakią, zaburzeniami odżywiania, cukrzycą i autyzmem. Uczy, jak wprowadzać zalecenia medyczne bez rezygnowania z przyjemności jedzenia, spotkań z bliskimi i poczucia swobody.

Diagnoza celiakii nie musi oznaczać lęku przed każdym posiłkiem. Ten praktyczny poradnik pomoże ci bezpiecznie przejść na dietę bezglutenową, odzyskać spokój i ponownie cieszyć się jedzeniem.

Dzięki tej książce:

- **rozpoznasz ukryte źródła glutenu** w żywności, lekach i kosmetykach;
- **otrzymasz gotowy plan posiłków**, praktyczne checklisty oraz tabele wartości odżywczych;
- **poznasz proste przepisy** wspierające regenerację jelit i mikrobiom;
- **zorganizujesz bezpieczną kuchnię** w 5 krokach i ograniczysz ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego;
- **nauczysz się bezpiecznie jeść** w restauracji;
- **unikniesz błędów** prowadzących do zmęczenia i niedoborów.

Przejmij kontrolę nad dietą
i odzyskaj komfort życia



Więcej o książce na stronie wydawcy

Książkę możesz kupić w sklepie

