

SPIS TREŚCI

Przedmowa IX

Wstęp XI

CZĘŚĆ PIERWSZA

Wszystko na temat diety o niskiej zawartości FODMAP 1

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Jak żywność może wywoływać dolegliwości przewodu pokarmowego 3

Przewód pokarmowy człowieka 4

Reakcje układu pokarmowego na żywność 5

Celiakia (choroba trzewna) 6

Nieswoiste zapalenie jelit 9

ROZDZIAŁ DRUGI

Czym jest zespół jelita drażliwego? 11

Przyczyny zespołu jelita drażliwego 12

Co wywołuje objawy zespołu jelita drażliwego? 13

Dlaczego nie wszyscy mamy zespół jelita drażliwego? 15

Leczenie zespołu jelita drażliwego 18

ROZDZIAŁ TRZECI

Wszystko na temat diety o niskiej zawartości FODMAP 23

Czym są węglowodany FODMAP? 24

W jaki sposób węglowodany FODMAP wywołują objawy zespołu jelita drażliwego? 24

Skąd wiemy, że dieta o niskiej zawartości FODMAP działa? 26

Poznaj węglowodany FODMAP 28

Skąd wiemy, jak węglowodany FODMAP działają na jelita? 36

ROZDZIAŁ CZWARTY

Wprowadzanie diety o niskiej zawartości FODMAP 37

Od czego zacząć? 38

Dyplomowani dietetycy 39

Wodorowy test oddechowy 40

Pytania i odpowiedzi na temat diety o niskiej zawartości FODMAP 41

Ponowne wprowadzanie FODMAP po jednym rodzaju na raz 46

Co zrobić, jeśli w moim przypadku dieta o niskiej zawartości FODMAP nie działa? 47

ROZDZIAŁ PIĄTY

Wprowadzanie w życie diety ograniczającej FODMAP 49

Przekąski 50

Napoje bezalkoholowe 51

Napoje alkoholowe 52

Obiady w diecie ograniczającej FODMAP 53

Podstawowe wskazówki na temat wypieków 53

Dieta ograniczająca FODMAP dla wegan i wegetarian 55

Dieta ograniczająca FODMAP a cukrzyca 56

Dieta ograniczająca FODMAP a celiakia 57

Dieta ograniczająca FODMAP a nieswoiste zapalenie jelit 58

Dieta ograniczająca FODMAP dla dzieci 58

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Jadłospisy diety ograniczającej FODMAP 61

Ogólny 14-dniowy jadłospis diety ograniczającej FODMAP 64

- Laktoowo-wegetariański 7-dniowy jadłospis dla diety ograniczającej FODMAP 68
- Wegański 7-dniowy jadłospis dla diety ograniczającej FODMAP 70
- Niskotłuszczowy 7-dniowy jadłospis dla diety ograniczającej FODMAP 72
- Bezmleczny jadłospis 7-dniowy dla diety ograniczającej FODMAP 74

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Wskazówki ułatwiające stosowanie diety ograniczającej FODMAP 77

- Czytanie etykiet na produktach spożywczych 78
- Interpretowanie etykiet na żywności 78
- Unikanie cebuli i czosnku 79
- Kiedy należy unikać pszenicy? 80
- Dodatki do żywności: których unikać, a które są dopuszczalne 80
- Produkty o niskiej zawartości FODMAP a bezglutenowe 82

ROZDZIAŁ ÓSMY

Specjalne okazje a dieta ograniczająca FODMAP 83

- Przyjmowanie gości w domu 84
- Jedzenie poza domem 85
- Jedzenie w domach przyjaciół i znajomych 88
- W podróży 89

CZĘŚĆ DRUGA

Przepisy na potrawy o niskiej zawartości FODMAP 93

Przekąski i lekkie posiłki 95

- Placuszki dyniowe z fetą i szczypiorkiem 97
- Szaszłyki z kurczaka tikka 98
- Kotleciki ryżowe z tuńczykiem, trawą cytrynową i bazylią 101
- Trójkąty z polenty z serem i ziołami podawane z sałatką z rukwi wodnej 102
- Pikantne tofu 104

Sałatki 105

- Sałatka jajeczno-szpinakowa 106
- Sałatka z komosy ryżowej i warzyw 107
- Sałatka z komosy ryżowej z krabem i rukolą 109
- Sałatka z mieszanych ziemniaków w sosie majonezowo-ziołowym z bekonem 110
- Sałatka z pieczonych warzyw 113
- Sałatka ze schabem i azjatycką przyprawą pięciu smaków 114
- Bezglutenowa sałatka fatusz z kurczakiem 117
- Sałatka z piersi kurczaka w sosie ziołowym 118

Zupy, potrawy duszone, curry 119

- Rosół z kurczaka z makaronem ryżowym 121
- Zupa z cytrynowym kurczakiem i ryżem 122
- Zupa krem z ziemniaków i pasternaku 123
- Ragoût wieprzowe 124
- Curry jagnięce z batatami 125
- Zimowa rozgrzewająca zupa na wołowinie 126
- Korma z wołowiny 128

Zapiekanki i potrawy pieczone 129

- Frittata z niebieskim serem, batatami i szpinakiem 131
- Tort ziemniaczano-cukiniowy 132
- Placek pasterski 133
- Placek dyniowo-ryżowy z ricottą 134
- Suflety z sera koziego ze szczypiorkiem 137
- Naleśniki z fetą, szpinakiem i orzeszkami piniowymi 138
- Zapiekanka z wołowiny i bekonu z knedlami 141

Potrawy z ryżu i makaronu 143

- Makaron z cytrynową ricottą 144
- Makaron z tuńczykiem po tokańsku 145
- Makaron z pancettą i szpinakiem 146
- Pilaw z kurczakiem i papryką 148
- Kurczak po chińsku na smażonym dzikim ryżu 151
- Makaron ryżowy po singapursku 152

Makaron ryżowy z tofu inspirowany kuchnią
tajską 155

Schab z chili i kolendrą

obsmażany metodą stir fry 156

Risotto po mediolańsku 157

Risotto z kurczakiem pomidorowym 158

Dania główne 161

Paprykowe kalmary z zieloną sałatką 163

Pikantny łosoś z sałatką z kolendry 164

Lucjan panierowany mieszanką przypraw
dukkah 166

Balsamiczny miecznik z sezamem 167

Podudzia kurczaka aromatyzowane skórka
cytrynową i oregano 169

Pierś kurczaka w sosie klonowo-
-musztardowym 170

Pierś kurczaka z ziołowymi rösti 171

Pierś kurczaka w prosciutto
z szalwiovą polentą 172

Kibbeh z kurczaka 175

Pieczeń wieprzowa
z nadzieniem migdałowym 176

Jagnięcina w pieprzu
z rozmarynowymi ziemniaczkami 179

Ziołowe klopsiki wołowe
z kremowym purée ziemniaczanym 180

Chleb i inne rodzaje pieczywa 183

Paluszki serowe z makiem i pieprzem 185

Paprykowy chleb kukurydziany 186

Chleb kukurydziany
z cukinią i pestkami dyni 189

Focaccia z bakłażanem i oliwkami 190

Muffinki z nasionami chia i przyprawami 193

Muffinki ananasowe 194

Bułeczki śniadaniowe 197

Ciastka i batony 199

Ciasteczka z kawałkami czekolady 201

Makaroniki 202

Proste słodkie ciasteczka 203

Batony cytrynowo-limonkowe 204

Batony truskawkowe 207

Ciastka czekoladowe z orzechami 208

Ciasta i tarty 209

Proste ciasto czekoladowe 211

Ciasto błotne mocca 212

Ciasto waniliowe 215

Ciasto marchewkowo-pekane 216

Friandy cytrynowe
(ciasteczka migdałowe) 219

Wilgotne ciasto bananowe 220

Słodkie ciasto migdałowe 223

Sernik nowojorski 224

Sernik z karmelem 227

Ciasto kukurydziane z syropem limonkowo-
-truskawkowym 228

Tarta cytrusowa 231

Puddingi, kremy mleczne i lody 233

Bezmleczny custard zapiekany
z rabarborem 235

Panna cotta z syropem cynamonowo-
-różanym 236

Crêpes Suzette 239

Karmelowy pudding
z tapioki z bananem 240

Bananowy deser lodowy
z sosem pomarańczowo-rumowym 242

Rabarbar i maliny pod kruszonką 243

Pudding czekoladowy
z sosem czekoladowym 245

Czekoladowo-cynamonowy
crème brûlée z nutą chili 246

Mrożone cappuccino 249

Składniki wypieków 251

Źródła przydatnych informacji 255

Bibliografia 261

Podziękowania 265

Indeks 267

O autorach 275