

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego VIII

Przedmowa X

Wstęp XIII

CZĘŚĆ 1

Rozwiązanie oparte na diecie o niskiej zawartości FODMAP

Rozdział 1

Węglowodany
FODMAP i ty 3

Rozdział 3

Twoja siedmiodniowa
dieta eliminacyjna 29

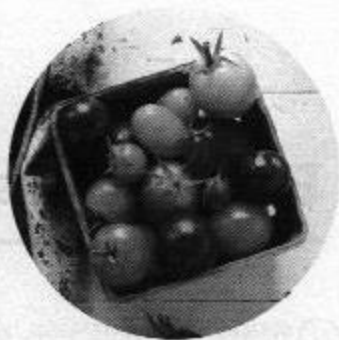
Rozdział 2

Dieta o niskiej
zawartości FODMAP
w pięciu krokach 15

Rozdział 4

Życie po diecie
eliminacyjnej 37





CZĘŚĆ 2

Przepisy na potrawy o niskiej zawartości FODMAP

Rozdział 5

Śniadania, koktajle
i napoje 47

Rozdział 6

Warzywa
i sałatki 61

Rozdział 7

Bezmięsne dania
główne 75

Rozdział 8

Ryby
i owoce morza 85

Rozdział 9

Drób 97

Rozdział 10

Przekąski i desery 111

Rozdział 11

Dodatki 129

Wsparcie 143

Przeliczniki jednostek miar 144

Bрудna Dwunastka i Czysta Piętnastka 145

Bibliografia 147

Indeks przepisów kulinarnych 149

Indeks 151

O Autorkach 159