

Spis treści

- 9 WPROWADZENIE
- 10 Kilka słów od współzałożycielki Fundacji Synapsis
- 16 Wstęp od przedstawicielki Fundacji AleKlasa
- 19 Wstęp autorki

- 23 ROZDZIAŁ 1. *Dlaczego dziecko ze spektrum autyzmu nie chce jeść*

- 31 ROZDZIAŁ 2. *Problemy z jedzeniem u dzieci z ASD z perspektywy terapeutów jedzenia — praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z selektywnością żywieniową*
- 32 Trening jedzenia — tekst: Monika Thiel
- 44 Trening jedzenia — tekst: Anna Rejek

- 51 ROZDZIAŁ 3. *Problemy ze strony przewodu pokarmowego*
- 53 Zaburzenia mikrobioty jelitowej
- 61 Alergie i nietolerancje pokarmowe
- 62 Stany zapalne i zaburzenia trawienia

- 65 ROZDZIAŁ 4. *Diety w ASD — prawdy i mity — czy stosować, na co uważać, jak prawidłowo bilansować*
- 66 Gluten a autyzm
- 70 Dlaczego większość specjalistów nie zaleca wprowadzania diety
- 79 Jak bezpiecznie wdrożyć dietę eliminacyjną

- 90 Śniadania i kolacje
- 90 Chleb owsiano-jaglany z pestkami
- 92 Chleb gryczany à la na zakwasie
- 93 Chleb z marchewką
- 94 Chleb z cukinią i miksem nasion
- 95 Chleb z batatami o smaku pizzy
- 96 Domowy keczup
- 98 Domowy majonez
- 98 Domowa musztarda
- 99 Paprykarz wegański jaglany
- 100 Pasztet wegański z soczewicy i warzyw
- 101 Pasztet wegański ze słonecznika
- 102 Pasztet z mięsa drobiowego z dodatkami
- 104 Jaglane różowe naleśniki z konfiturą owocową
- 106 Placki z batatów z sadzonym jajkiem przepiórczym
i domowym pesto
- 107 Placki dyniowe z cynamonem i karmelem daktylowym
- 107 Placki z purée dyniowego
- 108 Placuszki z jabłek na mące orzechowej z cykorią
i winogronami
- 110 Placuszki na mące kokosowej z borówkami lub jagodami
- 111 Placuszki z truskawkami na wegańskim jogurcie
- 112 Zupy
- 112 Lekka zupa rybna
- 113 Rosół drobiowy z kluseczkami
- 114 Bezglutenowe lane kluski
- 116 Aromatyczny bulion mięsny
- 118 Wegański jaglany krupnik z warzywami
- 119 Krem z brokuła z amarantusem i kiełkami
- 120 Krem z pieczonych warzyw z olejem konopnym

- 121 Obiady
- 121 Kopytka z batatów z kurczakiem, sosem pieczeniowym i fasolką szparagową
- 125 Kotlety mielone z kalafiolem podane z komosą ryżową, pietruszką i groszkiem
- 126 Dorsz maślany z makaronem z cukinii, blanszowanym szpinakiem i orzeszkami piniowymi
- 128 Burgery z indyka z ziołami i suszonymi pomidorami z sorgo i surówką z ogórków małosolnych
- 129 Pulpeciki z indyka z pary na purée z dyni z mizerią z wegańską śmietaną
- 130 Klopsiki wołowe z sosem pomidorowym, tymiankową kaszą gryczaną i surówką z czerwonej kiszzonej kapusty
- 132 Paluszki z kurczaka z frytkami z marchewki i domowym keczupem
- 134 Polędwiczka wieprzowa z sosie botwinkowym z sorgo, młodą marchewką i groszkiem cukrowym
- 136 Burgery z łososia z sałatką z roszonej rzodkiewki

- 137 Sorbety
- 138 Sorbet wiśniowy
- 138 Sorbet z owoców leśnych
- 138 Sorbet jagodowy
- 138 Sorbet z moreli
- 139 Sorbet malinowy
- 139 Sorbet truskawkowo-szpinakowy
- 139 Sorbet z mango i pietruszki

- 140 Gofry
- 140 Gofry na mące kasztanowej
- 142 Gofry wegańskie na bezglutenowej mące owsianej
- 143 Wytrawne gofry z szynką i warzywami
- 144 Gładkie gofry dyniowe

145	Ciasteczka
145	Ciasteczka z komosy ryżowej (bez pieczenia)
146	Ciasteczka z fasoli
148	Ciasteczka marchewkowo-bananowe
149	Batoniki bounty
150	Ptasie mleczko
151	Baton twix
152	Tarta bezglutenowa z orzechowo-jagodowym kremem
153	Pieczone czekoladowe ciasto jaglane
154	Kokosowe ciasto jaglane bez pieczenia
155	Budynie
155	Budyń jaglany
156	Czekoladowy budyń jaglany z jagodami
157	Budyń truskawkowy z malinami
158	Inne przekąski
158	Chipsy z pieczonych warzyw
160	Frytki pieczone z marchewki, selera, pietruszki
160	Frytki z cukinii lub dyni smażone w mące ciecierzycowej
161	Koktajle
161	Koktajl pełen antyoksydantów
162	Koktajl z jabłkiem, szpinakiem, cytryną i bananem
164	Koktajl tropikalny z ananasem, sałatą i brzoskwiniami
165	Koktajl z ogórkiem, melonem i pokrzywą
166	Koktajl z truskawkami, arbuzem, kurkumą, rozmarynem i limonką
167	Koktajl owocowy z ogórkiem, natką i selerem naciowym
169	Piśmiennictwo naukowe
174	O autorce