

SPIS TREŚCI

Wstęp	15
ROZDZIAŁ 1: Problemy jelitowe?	
Rola FODMAP w zaburzeniach trawienia	19
ROZDZIAŁ 2: Zrównoważona	
trzyetapowa dieta low FODMAP:	
eliminacja, wyzwanie, integracja!	41
ROZDZIAŁ 3: Dieta low FODMAP	
w praktyce	61
ROZDZIAŁ 4: Jak odnieść sukces	
w kuchni low FODMAP: tworzenie	
najlepszych i najsmaczniejszych dań	
z niską zawartością FODMAP	87
ROZDZIAŁ 5: Bazy	97
Oliwa aromatyzowana czosnkiem	98
Wywar warzywny	99
Bulion drobiowy	100
Szybki sos pomidorowy	102
Balsamiczny winegret dijon	103
Słodki dressing makowy	104
Dressing z sera pleśniowego	105
Dressing ranczerski	107
Dressing marchwiowo-imbirowy	108
Dressing zielonej bogini	109
Salsa fresca	110
Salsa ananasowa	111
Chili chipotle w sosie adobo	112
Pesto z bazylii i orzechów piniowych	113
Sos BBQ	114
Bitka śmietana	116

ROZDZIAŁ 6: Dobrze zacznij dzień! Śniadanie w domu i na wynos	119
Owsiana granola z komosą i kokosem	120
Nocna owsianka z owocami	122
Gorąca i kremowa owsianko-gryczanka	124
Przenośna kanapka śniadaniowa	125
Huevos rancheros	127
Frittata warzywna z serem na drugie śniadanie	129
Amerykańskie naleśniki gryczane	132
Chrupiące gofry z delikatnym wnętrzem	134
Gryczane ciasteczka śniadaniowe z płatkami owsianymi i rodzynkami	136
Ekstremalnie zielone smoothie	138
Smoothie z migdałami, owsem i jagodami	140
Owocowe smoothie „mieszaj i łącz”	141
ROZDZIAŁ 7: Co na obiad?	145
Najlepsza sałatka z tuńczyka z niską zawartością FODMAP	146
Sałatka z jajek	147
Sałatka z kurczaka z estragonem, winogronami i orzechami pekan	148
Frittata ze szpinakiem i kozim serem	150
Najlepszy grillowany ser	152
Sałatka ze słoika	154
Sushi maki w misce	157
Sałatki zbożowo-warzywne	159
ROZDZIAŁ 8: Słodkie i wytrawne przekąski z niską zawartością FODMAP na przyjęcia i na co dzień	163
Białkowe batoniki z owocami i orzechami	164
Pełnoziarniste krakersy	166
Chipsy z jarmużu	170
Dip serowy	172
Bakaliowy mix pełen białka	174
Satay z kurczaka	175
Krewetki podwójnie kokosowe z sosem ze słodkiej papryki chili	177
Pieczone skrzydełka buffalo	179
Klopsy teriyaki	182

ROZDZIAŁ 9: Sałatki i dodatki	185
Sałatka z marchwi i jarmużu z cytrusowym winegret i migdałami	186
Sałatka z ogórków, pomidorów i fety	188
Sałatka szpinakowa z gorącym dressingiem bekonowym, serem pleśniowym i winogronami	189
Coleslaw z jarmużem i kremowym dressingiem makowym	190
Tęczowa sałatka	193
Sałatka z cukinii i dyni letniej	195
Gratin z ziemniaków, pomidorów, bakłażana i cukinii	196
Sałatka z kurczaka po azjatycku	198
Sałatka cesar z pieczonym kurczakiem	200
Grys serowy	202
Tłuczone ziemniaki czosnkowe	203
Pieczone ziemniaki z czosnkiem i rozmarynem	204
Placki ziemniaczane	206
Nudle orzechowe	208
Sałatka makaronowa z pomidorami i bazylią	211
Tabbouleh z komosy	214
ROZDZIAŁ 10: Główne dania dla całej rodziny	217
Łatwe pieczone żeberka „BBQ”	218
Krewetkowa jambalaya	220
Bouillabaisse	222
Lasagne low FODMAP	226
Grillowane szaszłyki z jagnięciny marynowanej w jogurcie	228
Kolacja low FODMAP w 15 minut, czyli farfalle z oliwą czosnkową, pietruszką i pieczoną papryką	230
Polędwiczki wołowe nadziewane serem kozim, szpinakiem i pomidorami	232
Pieczony mac’n’cheese	234
Wrapy z sałaty z kurczakiem po azjatycku	238
Ciasteczka krabowe	240
Kotlety wieprzowe klonowo-musztardowe z tłuczonymi warzywami	242
Sałatka ze steka na główne danie	244
Sałatka nicejska	245
Smażony indyk z wytrawnymi ciasteczkami kukurydzianymi	248
Zrób lepszego burgera	250
Faszerowane ziemniaki	252

Grillowany włóczyk z salsą ananasową	255
Tostada z kurczakiem	256
Tofu i zieleńca	260
Wolno pieczone taco wieprzowe z surówką cytrusową i majonezem chipotle	263
Burgery z indyka faszerowane serem	266
Gołąbki w liściach buraka	267
Sajgonki wietnamskie z krewetkami lub tofu	270
Obsmażany łosoś i zieleńca w glazurze balsamicznej	274
Krewetki z grysem	276
Pieczeń na co dzień	277
Klopsy do spaghetti i kanapek	279
Pizza z pomidorami i bazylią	281
ROZDZIAŁ 11: Sycące i odżywcze zupy	287
Zupa z pieczonych pomidorów z chrupkami z parmezanu	288
Chowder z małży	291
Sycąca zupa warzywna	293
Zupa z jajkiem egg drop	295
Zupa z tortillą, kurczakiem i limonką	296
Zupa miso z tofu i szalotką	298
Kremowa zupa warzywna z grzankami z sera gruyère	299
Gaspacho	302
ROZDZIAŁ 12: Dania jednogarnkowe	305
Cały pieczony kurczak w cytrynie i ziołach	306
Pieczone udka kurczaka z wędzoną papryką, cytryną, ziołami, marchewką i ziemniakami	308
Kurczak z ryżem (Arroz con pollo)	310
Filety z indyka cytrusowo-szałwiowe	312
Śródziemnomorska ryba z fenkułem, pomidorami i cukinią	314
Dorsz z pieczonymi ziemniakami, czosnkiem i pietruszką	316
Stir fry z krewetkami i brokułem	318
Mule w mleku kokosowym z bazylią i limonką	320
Wolno gotowana wołowina	322
Chili z samej wołowiny	324
Długo pieczona szarpana wieprzowina	327

ROZDZIAŁ 13: Desery i wypieki: łatwe i spektakularne	329
Muffiny z borówkami	330
Chlebek bananowy	333
Ciasto kawowe z kruszonką cynamonowo-orzechową	335
Bułeczki cytrynowo-imbirowe	338
Ciasto marchewkowe z kremem śmietankowym	340
Tort na każdą okazję (żółte ciasto z kremem czekoladowym)	342
Sernik nowojorski z polewą truskawkową	346
Ciastka z kawałkami czekolady	349
3-składnikowe 17-sekundowe ciasteczka z masła orzechowego	351
Brownie z orzechami włoskimi	353
Batoniki cytrynowe	356
Blondie z czekoladą i orzechami pekan	358
Minitorciki z truskawkami	360
3 jagody pod kruszonką	363
Gęsty i kremowy pudding czekoladowy	366
Chlebek kukurydziany	367
3-składnikowe lody kokosowe	370
Gorący sos krówkowy	372
Ciemny sos karmelowy	373
Źródła	377
Bibliografia	381
Podziękowania	383
Indeks	385