



Bezlepková kuchařka

Kamila Krajčiková
nejen pro babičky







Bezlepková kuchařka

Kamila Krajčíková

nejen pro babičky

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Kamila Krajčíková

BEZLEPKOVÁ KUCHARKA NEJEN PRO BABIČKY

Odborná poradkyně:

MUDr. Pavla Hromádková

© Grada Publishing, a.s., 2024

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2024

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 9727. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Helena Vorlová

Sazba a zlom Josef Lutka

Foto Kamila Krajčíková, fotografie na stranách 54 a 56 Patrik Hácha

Počet stran 72

Praha 2024

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Autorka a nakladatelství děkují společnosti JIZERSKÉ PEKÁRNY spol. s r.o. za podporu, která umožnila vydání publikace.

ISBN 978-80-271-7528-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-5306-0 (print)

Obsah

Úvod	6
CELIAKIE	8
Poděkování	9
Snídaně	10
Obědy	16
Mlsáme s babičkou	25
Večere	35
Výlety	41
Oslavy	46
Svatba	54
Vánoce	63
Závěr	67
Abecední seznam jídel	68

Úvod

Knižku jsem věnovala všem babičkám, ale budu moc ráda, jestli si v ní najde i někdo jiný nějaký ten recept. Babička je přece jedno z nejhezčích slov, co znám. Chci si s vnoučaty hrát a mazlit je. Proto jsou recepty převážně jednoduché, rychlé, aby zbyl čas na hraní si s dětmi, pexeso a pohádky před spaním.

Vaše Kamila K.

Kvalita a inovace, to je naše tradice...

**BEZ
LEPKU**

**GLUTEN
FREE**



 www.jipek.cz
  **jizerské pekárny**

 odbyt@jipek.cz
 **+420 487 820 430**

CELIAKIE

Bezlepková dieta se stává stále populárnějším tématem naší doby.

Vyšetření na celiakii se stalo téměř běžnou součástí vyšetření při různých obtížích a je také daleko dostupnější a snazší. Dříve se na celiakii myslelo hlavně u dětí, které bolelo břicho nebo které měly zažívací potíže. V současné době se spektrum příznaků tohoto onemocnění velmi změnilo. Hlavním důvodem vyšetření bývá u dětí neprospívání, porucha růstu, chudokrevnost. Ale stalo se i běžnou součástí alergologického vyšetření, např. při alergické rýmě nebo astmatu. Na celiakii bychom měli myslet i při onemocnění zubů a dásní, psychických potíží, např. poruchy příjmu potravy mohou skrývat celiakii a také svalové slabosti, hlavně hypotonie břišního svalstva. Ke stanovení diagnózy celiakie u dětí velmi často stačí jen krevní odběr, který je dostupný u každého praktického lékaře. Pokud se splní kritéria, nemusí se většinou již dělat biopsie střevní sliznice. Diagnózu stanovuje gastroenterolog a terapií je celoživotní bezlepková dieta. Vhodná je i substituce vitaminů a minerálů, hlavně vitamínu D.

MUDr. Pavla Hromádková

Poděkování

Poděkování patří hlavně mému manželovi za podporu a trpělivost. Dále chci poděkovat MUDr. Miroslavu Lomíčkovi ze zdravotnické redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s. za podporu další kuchařku vydat. Poděkování patří rovněž MUDr. Pavle Hromádkové za odbornou pomoc a konzultace, Jizerským pekárnám za finanční pomoc při vydání knihy.

Snídaně

