

## Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	8
<b>ЧАСТЬ 1. АЛЛЕРГИЯ И ДИЕТЫ .....</b>	<b>12</b>
Глава 1. Что такое аллергия и какая она бывает?.....	16
Глава 2. Мифы и реальность. Какие еще заблуждения бытуют у нас в стране.....	18
Что общего между полынью и огурцом?.....	23
Яйцо и курица – есть ли связь.....	24
Молоко и перекресты.....	25
Орехи и бобовые и перекресты.....	28
Рыба.....	28
Глава 3. Как выбрать специалиста? .....	29
Глава 4. Аллерго-Шерлок .....	33
<b>ЧАСТЬ 2. ДИЕТА: БЛАГО ИЛИ ВРЕД? .....</b>	<b>37</b>
Глава 5. Ненужные диеты .....	38
Глава 6. А когда можно?.....	45
Грибы.....	45
Баклажаны.....	46
Орехи .....	46
Бобовые .....	46
Травы и специи.....	47
Морепродукты/рыба.....	48
Яркие овощи и фрукты .....	48
Глава 7. Сколько взвешивать в граммах? .....	51
Глава 8. «А можно просто блинчик из топора»? .....	74
<b>ЧАСТЬ 3. РЕЦЕПТЫ «ИЗ ТОПОРА»</b>	
<b>ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ .....</b>	<b>97</b>
Глава 9. Завтрак.....	98
Блинчики.....	105
Пшенички .....	107

Тофники.....	108
Ленивые вареники из тофу .....	110
Пшеничная карамельная «творожная масса» .....	111
Кокосовый творожок .....	112
Нутовый омлет .....	113
Кукурузоблин .....	114
Куриный риет.....	115
Ресторанный печеночный паштет .....	116
Печеночные оладушки .....	118
Митлоф .....	119
Гречневая запеканка .....	120
Домашняя ветчина .....	122
Блинчики «а-ля синнабон» .....	124
Яблочные колечки .....	125
Яблочные оладушки с припеком.....	126
Панкейки на растительном молоке .....	127
Веганские овсяные полоски с малиной на растительном масле .....	128
Диетическая вариация на тему блинчиков «Неженка» .....	130
Блины из цветной капусты .....	131
Глава 10. Обед .....	132
Зеленый суп.....	133
Картофельно-капустный суп .....	135
Глава 11. Ужин .....	137
Запеканка с овощами, мясом и макаронами .....	137
Велюте .....	138
Куриные оладушки.....	140
Нутовый пирог .....	141
Лапшевик .....	142
Макароны в сливочном соусе .....	144
Пельмени и вареники .....	145
Кабачковые вафли, или здоровый бургер .....	147
Чевапчичи .....	149
Пирожки без глютена на рассоле .....	150
Пицца без глютена .....	152

Пицца от Джейми Оливера .....	153
Гедлибже .....	155
Хачапури.....	157
Глава 12. Сладкие блюда и выпечка .....	159
Шоколадный мапкейк за 90 секунд.....	159
«Крошечный» пирог .....	161
Овсяные галеты .....	162
Фруктовые козинаки .....	165
Шоколадно-тыквенная паста .....	166
Пирог «Зебра» .....	167
Тыквенная панакотта.....	168
Тыквенные пончики .....	169
Пирог с малиной.....	170
Шоколадная паста .....	171
Кокосовый крем .....	173
Грушевый пирог из «топора» .....	173
Пирог с франжипаном .....	175
Банановый кекс .....	176
Рождественский кекс.....	177
Кокосанки.....	179
Галетное печенье «Мария» .....	180
Печенье из киноа с бананом и без.....	181
Овсяное печенье.....	182
Тортики.....	183
Как приготовить дома сгущенку .....	185
«Медовик» .....	185
«Муравейник».....	187
«Наполеон» .....	188
Торт на сковороде .....	190
Шоколадный крем без кокоса .....	192
Клубничная птичка .....	193
Блинный рулет с суперпростым шоколадным кремом.....	193
Шоколадная колбаса .....	197
Крем из авокадо.....	198
Яблочный мусс.....	199

Яблочное суфле.....	200
Шоколадный торт .....	201
Десерт «Павлова» .....	203
Хлеб .....	204
Лепешки.....	204
Быстрый бездрожжевой закусочный хлеб.....	206
Хлеб без глютена «из топора» .....	207
Крекеры .....	208
Хлеб на соде с цветной капустой и кабачком .....	209
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	211
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	212
Гистаминолибераторы.....	212
Рецепты разрыхлителя без глютена .....	216
Указатель .....	218

