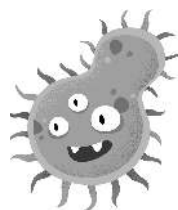


# ОГЛАВЛЕНИЕ



Пролог .....	9
Вступление .....	11
ГЛАВА 1. Пищеварительная трубка: от ротовой полости к заднему проходу .....	14
ГЛАВА 2. Микробиота, забытый орган .....	32
ГЛАВА 3. Кишечно-мозговая ось .....	76
ГЛАВА 4. Расстройства пищеварения .....	84
ГЛАВА 5. Подсадка на сахар .....	136
ГЛАВА 6. Интервальное голодание .....	146
ГЛАВА 7. Диеты .....	158
ГЛАВА 8. Что и как есть? .....	170
ГЛАВА 9. Позаботьтесь о своей кухне .....	204
РЕЦЕПТЫ. ЗАВТРАКИ И ПОЛДНИКИ .....	219
Овсяная каша .....	220
Блины без муки .....	221
Овсяные блинчики .....	223
Брауни .....	224
Домашнее варенье из малины и черники .....	227
Ореховое масло .....	228
Домашний шоколадно-фундуковый крем .....	228
Бананово-шоколадная булочка без выпечки .....	229
Морковно-кокосовые кексы .....	230
Кокосовые кексы без выпечки .....	233

Банановые кексы . . . . .	234
Яблочно-шоколадные кексы . . . . .	237
Шоколадная морковная булочка без выпечки . . . . .	238
Овсяное печенье . . . . .	241
Яблоко с корицей . . . . .	242
Миндальный напиток . . . . .	243
Зерновые с шоколадом . . . . .	245
Овсяное и шоколадное печенье . . . . .	246
Лимонное печенье . . . . .	249
Овсяно-кокосовое печенье . . . . .	250
<b>РЕЦЕПТЫ. ХЛЕБ И ДЕСЕРТЫ . . . . .</b>	<b>253</b>
Безглютеновый хлеб из гречневой крупы и чечевицы . . . . .	254
Апельсины с шоколадом . . . . .	256
Ананас с шоколадом . . . . .	259
Банан на гриле . . . . .	260
Чизкейк . . . . .	261
Домашний туррон . . . . .	262
Здоровые пончики . . . . .	264
Мусс из хурмы . . . . .	267
Мороженое страчателла с малиной . . . . .	268
Йогуртовое мороженое страчателла . . . . .	269
Мороженое с красными фруктами . . . . .	270
Мороженая конфета с орехом и манго . . . . .	273
Мороженые конфеты . . . . .	274
<b>РЕЦЕПТЫ. ОБЕДЫ И УЖИНЫ . . . . .</b>	<b>277</b>
Тыквенные чипсы . . . . .	278
Чипсы из капусты . . . . .	279
Запеченный картофель . . . . .	280
Домашний майонез . . . . .	282
Хумус из красной чечевицы . . . . .	283
Хумус из артишоков . . . . .	284

Карпаччо из цукини . . . . .	285
Омлет из вареного картофеля . . . . .	286
Омлет из кабачка и лука-порая . . . . .	287
Блины из шпината . . . . .	288
Салат из чечевицы . . . . .	289
Лазанья из баклажанов . . . . .	291
Фаршированные баклажаны . . . . .	292
Мини-пиццы с баклажанами . . . . .	295
Пицца на основе цветной капусты и овса . . . . .	296
Пицца на основе гречки или овса . . . . .	299
Спагетти из кабачка с сыром . . . . .	300
Макароны в белом соусе . . . . .	303
Макароны в зеленом соусе . . . . .	304
Рулет из кабачка . . . . .	307
Заключение . . . . .	308
Список литературы . . . . .	309
Алфавитный указатель . . . . .	330

