

Spis treści

1. Chemiczne właściwości glutenu – Wojciech Kłys	9
2. Postępowanie kliniczne w celiakii – Jolanta Rujner, Jerzy Socha	14
3. Celiakia – problem nie tylko u dzieci, ale i u osób dorosłych. Odpowiedzi na kilka najczęściej stawianych pytań – Jolanta Rujner	26
4. Wartość odżywcza produktów bezglutenowych i ocena sposobu żywienia chorych na celiakię – Anna Wojtasik, Hanna Kunachowicz	30
5. Zasady żywienia pacjentów na diecie bezglutenowej. Problemy związane z akceptacją diety – Anna Stolarczyk	42
6. Tabele wartości odżywczej produktów i potraw bezglutenowych – Anna Wojtasik, Beata Przygoda, Irena Nadolna, Krystyna Iwanow, Hanna Kunachowicz	50
6.1. Mleko i przetwory mleczne	58
6.2. Jaja	64
6.3. Mięso i przetwory mięsne	66
6.4. Ryby i przetwory rybne	74
6.5. Tłuszcze	78
6.6. Produkty zbożowe	82
6.7. Warzywa i przetwory warzywne	88
6.8. Owoce i przetwory owocowe	96
6.9. Orzechy	102
6.10. Nasiona i ziarna	104
6.11. Cukier i wyroby cukiernicze	106
6.12. Napoje	110
6.13. Pozostałe produkty	114
6.14. Zupy	116
6.15. Potrawy rybne	120
6.16. Potrawy mięsne	122
6.17. Potrawy warzywno-mięsne	126
6.18. Potrawy z warzyw	128
6.19. Potrawy z kasz, mąki, ziemniaków	132
6.20. Potrawy z jaj	136
6.21. Desery	138
6.22. Przystawki	140
7. Receptury potraw bezglutenowych	143
8. Lista wybranych produktów z podaniem ich ilości w gramach i przybliżonych miar	161
9. Skorowidz	165