

# OBSAH

## ÚVOD

Úvodní slova

O mně

Moje diagnóza

Moje bezlepkové začátky

Můj food blog

## ZROZENÍ Celiakmoní

## CELIAKIE

O celiakii

Příznaky

O vyšetření

Celiakie není jenom trend

Bezlepková dieta

## RADY A TIPY

Dietní chyby celiaků

Zásady pečení bez lepku

Suroviny

## RECEPTY

Snídaně

Svačina

Polévky

Hlavní chod

Předkrmy

Dezerty

Sváteční

## ZAVĚR

Seznam receptů

Poděkování