

# OBSAH

Cesta Života bez mlieka	13
Prečo život bez mlieka? Je to osobné	17

## 1. ČASŤ: POCHOPIŤ ŽIVOT S MLIEKOM A BEZ MLIEKA Z POHLADU ZDRAVIA

1. KAPITOLA	<b>Čo sú mliečne výrobky?</b>	20
2. KAPITOLA	<b>Prečo žijeme život bez mlieka?</b>	33
3. KAPITOLA	<b>Silné kosti, vápnik a nielen to</b>	62
4. KAPITOLA	<b>Alergie na mlieko u dojčiat a detí</b>	78
5. KAPITOLA	<b>Ďalšie obavy spojené s bezmliečnou diétou</b>	85

## 2. ČASŤ: STRAVOVANIE MIMO DOMOVA

6. KAPITOLA	<b>Stravovanie v reštaurácii</b>	98
7. KAPITOLA	<b>Spoločenské udalosti a cestovanie</b>	112

## 3. ČASŤ: NAKUPOVANIE POTRAVIN A PRÍPRAVA KUCHYNE

8. KAPITOLA	<b>Ako porozumieť etiketám na potravinách</b>	122
9. KAPITOLA	<b>Inšpirácie na nákupný zoznam</b>	134
10. KAPITOLA	<b>Tipy na potraviny</b>	144
11. KAPITOLA	<b>Dobre vybavená kuchyňa</b>	148

## 4. ČASŤ: VŠETKO, ČO STE KEDY CHCELI VEDIET O PRODUKTOCH NAHRADZUJÚCICH MLIEČNE VÝROBKY

12. KAPITOLA	<b>Objavovanie Mliečnej cesty</b>	152
13. KAPITOLA	<b>Ako sa zriecť masla</b>	168
14. KAPITOLA	<b>Tipy na syr, čokoládu a smotanu do kávy</b>	177
15. KAPITOLA	<b>Náhrady základných mliečnych výrobkov</b>	182

## 5. ČASŤ: RECEPTY

Register receptov a potravinových alergií	193	
16. KAPITOLA	<b>Rastlinné náhrady mlieka</b>	201
17. KAPITOLA	<b>Rastlinné náhrady smotany, masla a kondenzovaného mlieka</b>	212

NÁHRADY ZÁKLADNÝCH MLIEČNYCH VÝROBKOV	525
---------------------------------------	-----

18. KAPITOLA	<b>Náhrady syra</b>	223
19. KAPITOLA	<b>Nápoje z mixéra</b>	238
20. KAPITOLA	<b>Vstaňte a naraňajkujte sa!</b>	251
21. KAPITOLA	<b>Dobroty z pekárne</b>	265
22. KAPITOLA	<b>Čerstvý chlieb</b>	283
23. KAPITOLA	<b>Niečo malé na zahryznutie</b>	298
24. KAPITOLA	<b>Natrite si to nahrubo</b>	315
25. KAPITOLA	<b>Polievka pre dušu</b>	327
26. KAPITOLA	<b>Večer plný pizze</b>	341
27. KAPITOLA	<b>Veľa možností s cestovinami</b>	355
28. KAPITOLA	<b>Ešte viac fantastických hlavných jedál</b>	371
29. KAPITOLA	<b>Teplé prílohy</b>	388
30. KAPITOLA	<b>Plný plech sušienok</b>	402
31. KAPITOLA	<b>Ponúknite sa koláčom</b>	416
32. KAPITOLA	<b>Pudingy, peny a koláče</b>	435
33. KAPITOLA	<b>Večierok so zmrzlinou</b>	448
34. KAPITOLA	<b>Sladké drobnosti</b>	464
<i>Podakovanie</i>		481
<i>O autorke</i>		482
<i>Ekvivalenty jednotiek</i>		483
<i>Použitá literatúra</i>		484
<i>Register receptov</i>		499
<i>Register</i>		514