

Obsah

1. Předmluva	5
2. Slovníček pojmů	6
3. Úvod	8
4. Dieta pro nás či pro náš střevní mikrobiom?	9
5. Co jsou to FODMAPs?.....	10
6. Potraviny s vysokým obsahem FODMAPs	12
7. Potraviny s nízkým obsahem FODMAPs	14
8. FODMAPs v potravinách	15
9. Dieta s nízkým obsahem FODMAPs – kdy a jak vyzkoušet.....	17
10. FODMAPs a střevní mikrobiom.....	22
11. Závěr	24
12. Recepty	25
13. Recepturová část (80 receptů)	31
14. Literatura	56