

Od autorki

Kiedy ukazała się książka „Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść, by czuć się lepiej?”, byłam razem z pozostałymi autorkami zaskoczona ogromnym zainteresowaniem, które przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Pierwszy nakład wyczerpał się w ciągu kilku dni od premiery, co pokazało, że temat diety w chorobach autoimmunologicznych jest bardzo aktualny, a sama dieta eliminacyjna dotyczy coraz większej grupy osób. W pierwszej części został zawarty obszerny poradnik, jak eliminować produkty krok po kroku, gdzie robić zakupy i jak szukać zamienników, oraz kilka przepisów z wykorzystaniem podstawowych produktów i dań. Pierwszy tom to kompleksowe kompendium wiedzy teoretycznej i praktycznej. Odsyłam więc do niego, jeśli właśnie zaczynasz swoją przygodę z dietą eliminacyjną. Pojawiły się jednak głosy, że zdecydowanie potrzebna jest książka kucharska, która pokaże gotowe rozwiązania – pomysły na smaczne, szybkie i zdrowe dania bezmleczne i bezglutenowe. I tę książkę trzymasz właśnie w rękach. Aby ułatwić Ci korzystanie z przepisów, zapoznaj się z częścią „Jak czytać tę książkę”. Przygotowałam ją tak, aby stała się ona dla Ciebie nie tylko książką kucharską, lecz także przewodnikiem po produktach i poradnikiem, jak gotować z produktów bezmlecznych i bezglutenowych. Życzę miłej lektury i owocnych zmagania kulinarnych.

Joanna Dronka-Skrzypczak