

OBSAH

Milí čtenáři	6
---------------------------	----------

Předmluva autorky	8
--------------------------------	----------

Jak vysoká má být hladina tuků v krvi?	11
---	-----------

ZVÝŠENÁ HLADINA CHOLESTEROLU? TOHLE MUSÍTE VĚDĚT!	12
--	-----------

Co je cholesterol?	14
---------------------------------	-----------

Původ a látková výměna cholesterolu	14
---	----

„Dobrý“ a „špatný“ cholesterol	16
--------------------------------------	----

Vlivy na produkci endogenního cholesterolu	17
--	----

Co způsobuje nadbytečný cholesterol?	18
--	----

Proč a kdy se zvýšená hladina cholesterolu stává nebezpečnou?	19
--	----

Co je „lež o cholesterolu“?	19
-----------------------------------	----

Bez živočišného tuku není cholesterolu	21
--	----

Zdravé a nezdravé tuky: záleží na mastných kyselinách	22
Plnohodnotná výživa bez polotovarů a koncentrovaných potravin	25
Oves je zdravý pro srdce a všestranně využitelný v kuchyni	27
Na co si dávat pozor: dobře se najezte, a přesto snižujte hladinu tuku v krvi!	31
Tuky a oleje	32
Maso a uzeniny	33
Ryby a rybí produkty, mořské plody	34
Mléko, zakysané mléčné výrobky a sýry	35
Vejce a vaječné výrobky	36
Obilné výrobky a brambory	37
Ovoce, zelenina a luštěniny	38
Sladké	38
Nápoje	39
Denní plány	41

111 RECEPTŮ – CHUTNÁ STRAVA PŘI VYSOKÉM CHOLESTEROLU 44

Bez snídaně ani ránu! 46

Hlavní jídla

k obědu a večeři 62

Saláty a polévky 63

Vegetariánská hlavní jídla 79

Ryba 87

Maso 97

Když vás dožene hlad mezi jídly 118

Bojujte proti žízni pomocí originálních nápojů 132

Honí vás mlsná? 142

SEZNAM RECEPTŮ 154

O autorce 160