OBSAH

Úvod 5
Co je to cholesterol? 5
Různé druhy tuků 6
Různé způsoby jak snižovat hladinu cholesterolu v krvi 9
Zdravá vyváženost 10
Rozdíl pocítíte už za sedm dní 13
Poznámky k receptům 17
Snídaně se vším všudy 18
Polévky pro každou příležitost 29
Předkrmy a lehčí chody 39
Maso a drůbež – hlavní chody 49
Ryby a zelenina – hlavní chody 71
Přílohy a saláty 90
Lahodné moučníky 105
Bagety, mazance, koláče, řezy a pochoutky do misky 118
Omáčky, zálivky a dresingy 132