

Obsah

CO JE CHOLESTEROL?	3
Jak se cholesterol v těle přepravuje?	3
Hladina cholesterolu v krvi	3
Jak dojde ke zvýšení hladiny cholesterolu v krvi?	4
Nasycené mastné kyseliny	4
Jednoduché nenasycené mastné kyseliny	5
Vícenásobně nenasycené mastné kyseliny	5
Jaké následky může mít zvýšená hladina cholesterolu v krvi?	5
Jak snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi?	6
Výběr vhodných potravin	10
Změna zvyků souvisejících s jídlem	12
Správné rozvržení denního režimu jídel	12
Nakupování potravin vhodných pro anticholesterolovou dietu	13
PRAKTICKÉ RADY PRO SPRÁVNOU PŘÍPRAVU POKRMŮ	15
Jak správně vařit jídla s nízkým obsahem tuku?	18
Jak vařit podle starých receptů?	19
TYPY NA SNÍDANI	21
POLÉVKY	23
HLAVNÍ POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA	31
HLAVNÍ POKRMY Z TELECÍHO MASA	39
HLAVNÍ POKRMY Z VEPŘOVÉHO MASA	43
ZVĚŘINA	46
HLAVNÍ POKRMY Z KRÁLÍČÍHO MASA	49
HLAVNÍ POKRMY Z DRŮBEŽE	51
HLAVNÍ POKRMY Z RYB	66
HLAVNÍ POKRMY POLOMASITÉ	70
BEZMASÉ POKRMY	78
Sladké pokrmy	84
ZELENINOVÉ A OVOCNÉ SALÁTY	87
Zeleninové saláty	88
Ovocné saláty	101
OMÁČKY	104
PŘÍLOHY	106
OVOCNÉ DEZERTY	107
POMAZÁNKY	108
TABULKA	112
DOSLOV	116