

# Obsah



## TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ZAČÁTEK 4

Vysoké hladiny cholesterolu – když stoupají hodnoty krevních tuků	5
Cholesterol – špatný a hodný a jejich správné rozlišení	6
Vše o cholesterolu – ještě mám pár otázek	8
Pět silných opor pro srdce a krevní oběh – aby cévy zůstaly zdravé	10
Hlídáme si cholesterol – terapie s vidličkou a nožem	14
A takhle je to snadné – jezte a pijte s ohledem na cholesterol	16
Stravování v restauracích – s ohledem na cholesterol	18
Úspora tuků snadno a rychle – protože nenasycené tuky jsou zdravé!	20

## RECEPTY 22

### Snídaně, pomazánky a nápoje

Sladký ovocný burger	24
Pestré obilné müsli, Müsli nápoj	26
Křupavé müsli s jablkem, Müsli z bobulovin	28
Pomerančové müsli, Salát z bobulovin	29
Jablko-banánový krém	
Domácí švestková povidla	30
Šunkový sendvič s ovocem	
Houska s drůbežím masem a mangem	32
Bageta s rajčetem a tuňákem	
Chléb se šunkou a paprikou	34
Kukuřičný krém	36
Čočkovo-ořechová pomazánka	
Bramborový krém	37
Vanilkové mléko s bobulovinami	
Pikantní nápoj z podmáslí	38
Banánovo-hroznový koktejl	
Koktejl s vitamíny	39

### Saláty

Salát polníček se žampiony	40
Římský salát s rajčaty	
Lahodný sleďový salát	42
Bramborový salát s bylinkami	
Salát z bílých fazolí	44
Salát ze pstruhů s krutony	46
Salát Batavia s krůtími filety	
Krabí salát s chřestem	47
Teplý jáhlový salát, Zelený bylinkový salát	48
Čekankový salát	
Těstovinový salát s uzeným lososem	50
Celerový salát s ovocem, Cuketa a mrkev	52

## Polévky

Hráškovo-petrželová polévka	
Okurková polévka s lososem	54
Krémová rajská polévka, Dýňová polévka	56
Polévka z brambor a rukoly	
Pestrá fazolová polévka	58
Celerová krémová polévka, Fenyklová polévka	60

## Vegetariánské pokrmy

Lilkové rolky na paprice, Pestré těstoviny linguine	64
Spirálky s hráškem	64
Čočkové curry s jablkem	66
Rolády z čínského zelí, Kapusta s bylinkovou rýží	67
Papriky plněné jáhlami	68
Nákyp s cuketou a petrželí, Lilkový vějíř z trouby	70
Bramborové suflé s pórkem, Zeleninové lasagne	72
Zeleninové špízy na rajčatových jáhlách	
Kapustové rolky s rajčaty	74
Bramborová pizza s rajčaty	76

## Masité pokrmy

Krůtí zeleninový závitok	78
Kuře s mrkví	80
Krůta s pórkem	
Kuřecí plátky na žampionech	81
Krůtí prsíčka s bylinkami, Čínská jáhlová pánev	82
Řecká směs s cibulí a rajčaty, Plněné řízky	84
Pikantní vepřové ragú	
Žampionové špízy na rizotu	86
Telecí s bazalkovou rýží	
Steak se sušenými plody	88
Kapusta s hovězím, Okurková pánev s hovězím	90

## Rybí pokrmy

Treska se zeleninovými proužky	92
Sled' pečený v troubě, Treska s pórkem	94
Filé ze pstruha s jablky	96
Lososí rosol s čerstvým sýrem, Lososí frikadely	97
Kapustové rolky s lososem, Losos s čekankou	98
Mořský okoun se sezamovou kůrčičkou	
Sledi v rajčatovém lůžku	100
Lososí těstoviny s fenyklem	
Losos s těstovinami tagliatelle	102
Tuňák s okurkovou rýží	
Tresčí filety na bílém zelí	104
Treska s ratatouille	
Těstoviny penne s tuňákem	106

## Dezerty

Křupavý pomerančový tvaroh	108
Ananasové cukroví	
Fíky s pomerančovým krémem	110
Meruňkový pudink ze sušených plodů	
Krupková jablečná kaše	112
Rychlé suflé z bobulovin, Mangová rýže	114
Sladká polenta s ovocem, Müsli tyčinky	116
Křupavý ovocný dort	118
Dort z bobulovin, Hruškový koláč	120
Jahodový dort z chladničky	122

## PRO DOBRÝ PŘEHLED

Rejstřík	125
Závěrem...	128