

OBSAH

CO JE CHOLESTEROL?	3
<i>Jak se cholesterol v těle přepřavuje?</i>	3
<i>Hladina cholesterolu v krvi</i>	3
<i>Jak dojde ke zvýšení hladiny cholesterolu v krvi?</i>	4
<i>Jaké následky může mít zvýšená hladina cholesterolu v krvi?</i>	5
<i>Jak snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi?</i>	6
<i>Výběr vhodných potravin</i>	9
<i>Změna zvyků souvisejících s jídelm</i>	11
<i>Správné rozvržení denního režimu jídel</i>	12
<i>Nakupování potravin vhodných pro anticholesterolovou dietu</i>	12

PRAKTICKÉ RADY PRO VÝBĚR A PŘÍPRAVU POKRMŮ S NIŽŠÍM OBSAHEM CHOLESTEROLU 14

<i>Jak správně vařit jídla s nízkým obsahem tuku?</i>	18
<i>Jak vařit podle „starých“ receptů?</i>	19

TIPY NA SNÍDANI 20

POLÉVKY 22

Hovězí vývar s masem	22
Hovězí polévka s masem a rýží	22
Hovězí polévka s masem a těstovinami	22
Polévka z mletého hovězího masa	23
Rybí polévka	23
Boršč	23
Bramboračka	24
Bramborová polévka nakyselo	24
Česneková polévka s bramborem	25
Houbová polévka	25
Kroupová polévka s houbami	25
Čočková polévka	25
Fazolová polévka	26
Lisovaná fazolová polévka	26

Fazolová polévka nakyselo	26
Hrachová polévka	26
Lisovaná hrachová polévka	27
Hrstková polévka	27
Zeleninová polévka	27
Rychlá polévka z kořenové zeleniny	27
Cibulová polévka	28
Rajčatová polévka s rýží	28
Polévka z čerstvého zelí	28
Kapustová polévka	28
Kvěťáková polévka	29
Kedlubnová polévka	29
Pórková polévka	29
Špenátová polévka	30
Rýžová polévka s mlékem	30
Kmínová polévka	30

HLAVNÍ POKRMY Z HOVĚŽÍHO MASA 31

Hovězí maso vařené	31
Hovězí dušené v mrkvi	31
Hovězí dušené s kapustou a kroupami	31
Hovězí guláš	32
Hovězí guláš moravský	32
Hovězí guláš znojemský	33
Plněné paprikové lusky	33
Hovězí pečeně se zeleninou	33
Hovězí pečeně na česneku	34
Hovězí pečeně s rajčaty	34
Hovězí pikantní pečeně	35
Rostbif	35
Ruličky z hovězí pečeně	35
Hovězí ražniči se žampiony	36
Bifteky na roštu	36
Pfefersteak	36
Hovězí plátek s ananasem a pomeranči	36
Hovězí plátek přírodní	37
Hovězí plátek na paprice	37
Švédská roštěnka	38
Hovězí plátek na houbách	38
Hovězí závitek	38

Hovězí maso s paprikovými lusky	39
Svíčkové řezy na pórku	39

HLAVNÍ POKRMY Z TELEČÍHO MASA 40

Telecí maso dušené na paprice	40
Telecí maso dušené s hráškem	40
Telecí maso dušené v mrkvi	40
Telecí maso zadělávané s květákem	41
Telecí ragú s houbami	41
Telecí guláš	41
Telecí přírodní řízek	42
Telecí plátek na houbách	42
Telecí plátky na roštu	42
Telecí plátky s česnekem na roštu	42
Ražniči z telecího masa	43
Telecí pečené	43
Telecí pečené po pražsku	43
Rizoto z telecího masa	44

HLAVNÍ POKRMY Z VEPŘOVÉHO MASA 45

Vepřové maso v mrkvi	45
Dušené vepřové maso s kedlubny	45
Vepřové maso se zeleninou a houbami	45
Dušené vepřové maso s kapustou	46
Vařené vepřové maso s kedlubny	46
Vepřový plátek s kapií a jablkem	47
Vepřové plátky na majoránce	47
Vepřový plátek na roštu	47
Vepřové ražniči s paprikami	48
Vepřová svíčková v alobalu	48

ZVĚŘINA 49

Guláš ze zvěřiny	49
Ragú ze zvěřiny	49
Zvěřinové ragú s jablky	50
Zvěřina na jehle	50
Smíčí plátek	50
Smíčí plátek pečený ve fólii	51
Smíčí plátky se žampiony	51
Jelení plátky na roštu	51
Kančí maso s brusinkovou omáčkou	52

HLAVNÍ POKRMY Z KRÁLÍČÍHO MASA 53

Pečený králík	53
Králík na tymiánu	53
Králíčí rizoto	53
Králík na paprice	54
Králík na víně	54
Králík na zelenině	55
Pikantní králíčí maso	55

HLAVNÍ POKRMY Z DRŮBEŽE 56

Kuře (krůta) vařené	56
Kuře (krůta) pečené	56
Kuře pečené na česneku	56
Kuřecí medailonky se sýrem	57
Obalovaná kuřecí prsíčka	57
Kuře na rozmarýnu	57
Pečená kuřecí (krůti) stehna	58
Pečená krůti prsa se špenátovou nádivkou	58
Krůti prsa na víně	59
Kuřecí (krůti) maso s hráškem a mrkvi	59
Kuřecí (krůti) maso dušené s fazolkami	59
Kuřecí (krůti) maso dušené s houbami a česnekem	60
Kuřecí (krůti) maso po orientálsku	60
Drůbeží maso dušené na houbách	61
Kuře (krůta) se zelenými paprikami	61
Kuře (krůta) s paprikou a rajčaty	61
Dušené kuře s rajčaty	62
Kuřecí (krůti) maso s brokolící („čina“)	62
Kuře (krůta) s omáčkou z pórku a rajčat	63
Kuře s pomerančovou omáčkou a mandlemi	63
Ragú z drůbežího masa	64
Kuřecí (krůti) plátky na zázvoru	64
Kuřecí (krůti) plátky na roštu	65
Kuřecí (krůti) plátky s hořčicovou omáčkou	65
Řecké kuřecí (krůti) plátky	65
Kuřecí (krůti) řízky	66
Špíz s drůbežím masem a zeleninou	66

Vařené krůtí (kuřecí) maso s květákem	66	Ryby dušené na hořčici	79
Kořeněné kuřecí (krůtí) rizoto	67	Ryby pečené na roštu	79
Krůtí (kuřecí) rizoto se žampiony	67	Pstruh po mlynářsku	79
Kuřecí (krůtí) rizoto s jablky	68	Vařený pstruh namodro	80
Kuřecí (krůtí) maso zapékané s rýží a se zeleninou	68	Štika na kmíně	80
Kuřecí (krůtí) maso zapečené s pórkem a nudlemi	68	Štika pečená vcelku v alobalu	80
Zapékané krůtí maso se žampionovou omáčkou	69	Pečená makrela	80
Krůtí (kuřecí) maso zapečené s těstovinami	70	Tuňák zapékaný s těstovinami	81
Rýžové (čínské) nudle s krůtím (kuřecím) masem	70	Salát z rybiho filé	81
Sekaná z krůtího masa	71	HLAVNÍ POKRMY POLOMASITÉ	82
Řízky z mletého drůbežího masa	71	Bramborový guláš	82
Salát z krůtího (kuřecího) masa	71	Fazolový guláš	82
Špenátový salát s krůtím (kuřecím) masem a brokolicí	72	Vařená zelenina se šunkou	82
Salát z krůtího masa s medovou zálivkou	72	Kapustové závitky	83
Salát z vařeného krůtího masa s jogurtem	73	Kapusta zapečená se šunkou a rýží	83
Salát z krůtího (kuřecího) masa s pórkem	73	Kapustové karbanátky	84
Salát z kuřecího (krůtího) masa s hráškem	73	Karbanátky z ovesných vloček	84
Salát z kuřecího (krůtího) masa s rýží a pomerančem	74	Květák zapečený s masem	84
HLAVNÍ POKRMY Z RYB	75	Květák zapečený se šunkou a houbami	85
Rybí filé na kmíně	75	Zapečená plněná rajčata s houbami	85
Rybí filé zapékané s křenem	75	Zapečená plněná rajčata s masem a rýží	86
Rybí filé zapečené s česnekem	75	Plněné papriky v rajčatové omáčce	86
Rybí filé zapečené s mandlemi	76	Těstoviny s rajčatovou omáčkou	87
Rybí filety s mandlemi	76	Těstoviny zapečené s drůbežím masem a houbami	87
Rybí filety na roštu	76	Těstoviny zapečené s mletým masem	87
Dušené rybí filety se zázvorem	77	Těstoviny s kapustou	88
Plněné rybí filety	77	Těstoviny zapečené se šunkou	88
Vařená ryba se zeleninou a křenem	78	Brambory zapečené se šunkou	88
Ryby dušené na paprice	78	Chřest se sýrovou omáčkou	89
Ryby dušené na rajčatech	78	Dušené kedlubny se šunkou	89
		Nadívané kedlubny	89
		Plněné zelné listy	90
		Zelí dušené s brambory	90
		Kysané zelí s mletým masem	91
		Zapékané fazolky	91
		Zapečený špenát	91
		BEZMASÉ POKRMY	92
		Nové brambory s tvarohem	92

Brambory šťouchané s kysaným zelím	92
Bramborák	92
Bramborový salát s ředkvičkami	93
Nastavovaná kaše	93
Houby zapečené s kroupami	93
Houbový guláš	94
Houbové rizoto	94
Zeleninové rizoto	94
Zeleninové rizoto s houbami	95
Indická rýže	95
Sójové rizoto	96
Sójové boby zapečené se zeleninou	96
Sójové karbanátky	97
Fazole nakyselo	97
Fazole po italsku	97
Čočka nakyselo	98
Hrách vařený s kroupami (šoulet)	98
Hrachová kaše	98
Dušená mrkev s křenem	99
Fazolky nakyselo	99
Brokolice se sýrovou omáčkou	99
Cukety s mandlemi	100
<i>Sladké pokrmy</i>	100
Rýžový nákyp	100
Rýžová kaše s jablky	101
Kaše z ovesných vloček	101
Bramborové šišky	101
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta	102
Žemlovka	102
Lívance z podmáslí	102
OMÁČKY	103
Houbová omáčka	103
Koprová omáčka	103
Rajská omáčka	103
Okurková omáčka	104
Pórková omáčka	104
Pažitková omáčka	105
Křenová omáčka	105
Česneková omáčka	105

PŘÍLOHY	106
Dušená rýže (s majoránkou a česnekem)	106
Bramborové knedlíky z vařených brambor	106
Houskové knedlíky (bez žloutků)	106
ZELENINOVÉ A OVOCNÉ SALÁTY	107
<i>Zeleninové saláty</i>	108
Hlávkový salát s italskou zálivkou	108
Hlávkový salát se žampiony	108
Hlávkový salát s grapefruitem	108
Rajčatový salát	109
Rajčatový salát s rýží	109
Okurkový salát	109
Okurkový salát s kefirem	109
Okurkový salát s tvarohovou zálivkou	110
Okurkový salát s rajčaty a paprikou	110
Paprikový salát s pórkem	110
Pórkový salát	111
Mrkvový salát	111
Mrkvový salát s křenem	111
Mrkvový salát s celerem a jogurtovou zálivkou	111
Salát z hlávkového zelí	112
Sladkokyselý salát z hlávkového zelí s jablky	112
Salát z červeného zelí	112
Salát z červeného zelí s ořechy	113
Salát z kysaného zelí	113
Salát z kysaného zelí s jablky a křenem	113
Salát z čínské zelí s jablky	114
Zeleninový salát	114
Zeleninový salát s kukuřicí	114
Zeleninový salát se šunkou	114
Zeleninový salát se šunkou a rýží	115
Řecký salát	115
Orientální salát	115
Ředkvičkový salát	116
Salát z červené řepy s jablky	116
Salát z červené řepy s křenem	116

Salát z brokolice	116	Salát z jižního ovoce	129
Květákový salát s ředkvičkami	117	Ananasový salát	129
Květákový salát se sterilovanými cibulkami	117	<i>Zálivky pro ovocné saláty</i>	129
Kedlubnový salát	117	POMAZÁNKY	130
Cibulový salát	118	Pikantní tvarohová pomazánka	130
Celerový salát s jablky a křenem	118	Tvarohová pomazánka cikánská	130
Špenátový salát s francouzskou zálivkou	118	Tvarohová pomazánka s ředkvičkami	130
Špenátový salát s rajčaty	119	Tvarohová pomazánka zahradní	130
Čekankový salát s jablky	119	Tvarohová pomazánka se šunkou	131
Čekankový salát s jogurtem	119	Tvarohová pomazánka s kapiemi	131
Salát z fazolových lusků s česnekovou zálivkou	120	Tvarohová pomazánka s mrkví	131
Salát z fazolových lusků pikantní	120	Tvarohová pomazánka s křenem	131
Fazolový salát	120	Tvarohová pomazánka ostřejší	132
Fazolový salát s jablky	121	Šlehaný tvaroh s pažitkou a cibulí	132
Fazolový salát po italsku	121	Šlehaný tvaroh s ořechy	132
Fazolový salát se žampiony	121	Česneková pomazánka	132
Fazolový salát s kukuřicí	121	Křenová pomazánka	132
Čočkový salát	122	Pomazánka z taveného sýra	133
Sójový salát	122	Pikantní pomazánka z taveného sýra	133
Sójový salát s jogurtem	122	Pomazánka z taveného sýra s česnekem	133
Sójový salát se zeleninou	122	Sýrová pomazánka se salámem	134
Sójový salát s houbami	123	Drůbeží pomazánka	134
Bramborový salát	123	Zeleninová pomazánka se sýrem	134
<i>Další zálivky</i>	124	Cuketová pomazánka	134
<i>Ovocné saláty</i>	126	Pórková pomazánka	135
Salát z čerstvého ovoce	126	Plněná rajčata	135
Letní ovocný salát	126	Veje plněná tofu	135
Míchaný ovocný salát	126	OVOCNÉ DEZERTY	136
Ovocný salát s jogurtem	127	Jablkový kompot	136
Ovocný salát s melounem	127	Jablečný dezert	136
Hruškový salát	127	Meruňkový dezert	136
Jablkový salát	127	Malinový dezert	136
Ovocný salát se sójou	128	TABULKA	137
Salát z hroznového vína	128	<i>Literatura</i>	140
Borůvkový salát	128	DOSLOV	141
Salát s rybízem	128		