

OBSAH

CO JE CHOLESTEROL?	4
Jak se cholesterol v těle přepravuje?	4
Hladina cholesterolu v krvi	4
Jako dojde ke zvýšení hladiny cholesterolu v krvi?	5
Jaké následky může mít zvýšená hladina cholesterolu v krvi?	6
Jak snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi?	7
Výběr vhodných potravin	10
Změna zvyků souvisejících s jídlem	12
Správné rozvržení denního režimu jídel	12
Na co si dávat pozor při nakupování potravin vhodných pro anticholesterolovou dietu	13
PRAKTICKÉ RADY PRO VÝBĚR A PŘÍPRAVU POKRMŮ S NIŽŠÍM OBSAHEM CHOLESTEROLU	14
Jak správně vařit jídla s nízkým obsahem tuku?	17
Jak vařit podle „starých“ receptů?	19
Všeobecné rady na závěr	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
Kuřecí polévka s hráškem	23
Rybí polévka	23
Boršč	24
Bramboračka	24
Bramborová polévka nakyselo	24
Česneková polévka s bramborem	25
Houbová polévka	25
Zeleninová polévka	25
Rychlá polévka z kořenové zeleniny	25
Cibulová polévka	26
Rajčatová polévka s rýží	26
Polévka z čerstvého zelí	26
Kapustová polévka	26
Květáková polévka	27
Kedlubnová polévka	27
Pórková polévka	27
Špenátová polévka	27
Čočková polévka	28

Fazolová polévka	28
Lisovaná fazolová polévka.....	28
Fazolová polévka nakyselo	28
Hrachová polévka.....	28
Lisovaná hrachová polévka	29
Hrstková polévka.....	29
Kroupová polévka s houbami	29
Rýžová polévka s mlékem.....	29
Kmínová polévka.....	29

HLAVNÍ POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA 30

Hovězí maso vařené	30
Hovězí dušené v mrkvi	30
Hovězí dušené s kapustou a kroupami	30
Plněné paprikové lusky	31
Hovězí guláš	31
Hovězí guláš moravský	31
Hovězí guláš znojemský	32
Hovězí pečeně se zeleninou	32
Hovězí pečeně na česneku.....	32
Hovězí pečeně s rajčaty.....	33
Pikantní hovězí pečeně	33
Rostbíf.....	33
Ruličky z hovězí pečeně.....	34
Hovězí ražniči se žampiony.....	34
Hovězí plátek s ananasem a pomeranči.....	34
Bifteky na roštu	34
Pfeffersteak	35
Svíčkové řezy na pórku	35
Hovězí plátek na paprice	35
Přírodní hovězí plátek.....	36
Hovězí plátek na houbách	36
Hovězí závitek	36
Švédská roštěnka.....	37
Hovězí maso s paprikovými lusky.....	37

HLAVNÍ POKRMY Z TELECÍHO MASA 38

Telecí maso dušené na paprice	38
Telecí maso dušené s hráškem	38
Telecí maso dušené v mrkvi	38
Telecí maso zadělávané s květákem	38
Telecí ragú s houbami	39
Telecí guláš	39
Přírodní telecí řízek.....	39
Telecí plátek na houbách	40
Telecí plátky na roštu	40

Telecí plátky s česnekem na roštu.....	40
Ražniči z telecího masa.....	40
Telecí pečeně	41
Telecí pečeně po pražsku	41
Rizoto z telecího masa	41

HLAVNÍ POKRMY Z VEPŘOVÉHO MASA..... 42

Vepřový plátek na roštu	42
Vepřové ražniči s paprikami	42
Vepřová svíčková v alobalu	42
Vepřové roládičky.....	43
Vepřový plátek s kapií a jablkem	43
Vepřové plátky na majoránce.....	43
Vepřové maso v mrkvi	44
Vařené vepřové maso s kedlubny	44
Dušené vepřové maso s kedlubny	44
Vepřové maso se zeleninou a houbami.....	45
Dušené vepřové maso s kapustou.....	45

ZVĚŘINA 46

Guláš ze zvěřiny	46
Ragú ze zvěřiny	46
Zvěřinové ragú s jablky.....	46
Zvěřina na jehle	47
Srnčí plátek.....	47
Srnčí plátek pečený ve fólii.....	47
Srnčí plátky se žampiony	48
Jelení plátky na roštu.....	48
Kančí maso s brusinkovou omáčkou	48

HLAVNÍ POKRMY Z KRÁLIČÍHO MASA..... 49

Pečený králík.....	49
Králík na tymiánu.....	49
Králičí rizoto	49
Králík na paprice	50
Králík na víně.....	50
Králík na zelenině.....	50
Pikantní králičí maso	51
Králičí medailonky na houbách.....	51

HLAVNÍ POKRMY Z DRŮBEŽE 52

Kuře (krůta) vařené.....	52
Kuře (krůta) pečené	52
Kuře pečené na česneku.....	52
Pečená kuřecí (krůtí) stehna	53
Kuřecí medailonky se sýrem	53

Obalovaná kuřecí prsíčka	53
Kuře na rozmarýnu	54
Pečená krůtí prsa se špenátovou nádivkou	54
Krůtí prsa na víně	54
Kuřecí (krůtí) maso s hráškem a mrkví.....	55
Kuřecí (krůtí) maso dušené s fazolkami.....	55
Kuřecí (krůtí) maso s houbami a česnekem.....	55
Kuřecí (krůtí) maso po orientálsku.....	56
Drůbeží maso dušené na houbách	56
Kuře (krůta) se zelenými paprikami	56
Kuře (krůta) s paprikou a rajčaty	57
Dušené kuře s rajčaty	57
Ragú z drůbežího masa.....	57
Kuřecí (krůtí) maso s brokolicí po čínsku.....	58
Kuře (krůta) s omáčkou z pórku a rajčat.....	58
Kuře s pomerančovou omáčkou a mandlemi	59
Kuřecí (krůtí) plátky na zázvoru	59
Kuřecí (krůtí) plátky na roštu	59
Kuřecí (krůtí) plátky s hořčicovou omáčkou	60
Řecké kuřecí (krůtí) plátky.....	60
Kuřecí (krůtí) řízky	60
Špíz s drůbežím masem a zeleninou	61
Vařené krůtí (kuřecí) maso s květákem.....	61
Kořeněné kuřecí (krůtí) rizoto.....	61
Krůtí (kuřecí) rizoto se žampiony	62
Kuřecí (krůtí) rizoto s jablky.....	62
Kuřecí (krůtí) maso zapékané s rýží a se zeleninou	62
Krůtí (kuřecí) maso zapečené s těstovinami.....	63
Kuřecí (krůtí) maso zapečené s pórkem a nudlemi	63
Zapékané krůtí maso se žampionovou omáčkou.....	64
Rýžové (čínské) nudle s krůtím (kuřecím) masem	64
Kuřecí křidélka na grilu s čínským zelím	65
Sekaná z krůtího masa	65
Řízky z mletého drůbežího masa	65
Salát z krůtího (kuřecího) masa.....	65
Salát z vařeného krůtího masa s jogurtem	66
Salát z krůtího (kuřecího) masa s pórkem	66
Špenátový salát s krůtím (kuřecím) masem a brokolicí	66
Salát z kuřecího (krůtího) masa s hráškem.....	67
Salát z kuřecího (krůtího) masa s rýží a pomerančem	67
Salát z krůtího masa s medovou zálivkou	67

HLAVNÍ POKRMY Z RYB 68

Rybí filé na kmíně.....	68
Rybí filé zapékané s křenem	68
Rybí filé zapečené s mandlemi.....	68

Rybí filety s mandlemi	68
Rybí filé zapečené s česnekem.....	69
Rybí filety na roštu.....	69
Dušené rybí filety se zázvorem	69
Plněné rybí filety.....	70
Vařená ryba se zeleninou a křenem	70
Ryby dušené na paprice	70
Ryby dušené na rajčatech	71
Ryby dušené na hořčici.....	71
Ryby pečené na roštu	71
Pstruh po mlynářsku.....	71
Vařený pstruh namodro	72
Štika na kmíně	72
Štika pečená vcelku v alobalu	72
Pečená makrela	72
Hejk se šípkovou omáčkou.....	73
Tuňák zapékaný s těstovinami	73
Salát z rybího filé	73

HLAVNÍ POKRMY POLOMASITÉ **74**

Bramborový guláš.....	74
Fazolový guláš.....	74
Vařená zelenina se šunkou	74
Kapustové závitky.....	75
Kapusta zapečená se šunkou a rýží	75
Těstoviny s kapustou	75
Kapustové karbanátky.....	76
Karbanátky z ovesných vloček.....	76
Květák zapečený s masem	76
Květák zapečený se šunkou a houbami.....	77
Zapečená plněná rajčata s houbami.....	77
Zapečená plněná rajčata s masem a rýží	77
Plněné papriky v rajčatové omáčce	78
Těstoviny s rajčatovou omáčkou.....	78
Těstoviny zapečené s masem a houbami	78
Těstoviny zapečené s mletým masem	79
Těstoviny zapečené se šunkou	79
Brambory zapečené se šunkou	79
Chřest se sýrovou omáčkou	80
Nadívané kedlubny.....	80
Plněné zelné listy	80
Zelí dušené s brambory	80
Kysané zelí s mletým masem	81
Zapékané fazolky.....	81
Zapečený špenát	81

BEZMASÉ POKRMY 82

Nové brambory s tvarohem	82
Brambory štouchané s kysaným zelím	82
Bramborák.....	82
Bramborový salát s ředkvičkami	82
Nastavovaná kaše.....	83
Houby zapečené s kroupami	83
Houbový guláš	83
Houbové rizoto	84
Zeleninové rizoto.....	84
Zeleninové rizoto s houbami	84
Indická rýže.....	85
Sójové rizoto.....	85
Sójové boby zapečené se zeleninou.....	86
Sójové karbanátky	86
Fazole nakyselo	86
Fazole po italsku	87
Čočka nakyselo	87
Červená čočka s rajčaty	87
Hrách vařený s kroupami (šoulet).....	88
Hrachová kaše.....	88
Dušená mrkev s křenem.....	88
Fazolky nakyselo.....	89
Brokolice se sýrovou omáčkou	89
Lilky s mandlemi	89
Dušená cuketa.....	89

SLADKÉ POKRMY 90

Rýžový nákyp	90
Rýžová kaše s jablky	90
Kaše z ovesných vloček.....	90
Bramborové šišky	90
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta.....	91
Žemlovka.....	91
Lívance z podmaslí.....	91

OMÁČKY 92

Houbová omáčka.....	92
Okurková omáčka	92
Rajská omáčka	92
Koprová omáčka	93
Pórková omáčka.....	93
Křenová omáčka	93
Česneková omáčka	93

PŘÍLOHY	94
Dušená rýže (s majoránkou a česnekem).....	94
Rýže s brokolicí.....	94
Kuskus se zeleninou nebo houbami.....	94
Petrželkové těstoviny.....	94
Dietní bramborový salát.....	95
Bramborové knedlíky z vařených brambor.....	95
Houskové knedlíky (bez žloutků).....	95
ZELENINOVÉ A OVOCNÉ SALÁTY	96
Zeleninové saláty	97
Hlávkový salát s italskou zálivkou.....	97
Hlávkový salát se žampiony	97
Hlávkový salát s grapefruitem	97
Rajčatový salát.....	98
Rajčatový salát s rýží	98
Okurkový salát.....	98
Okurkový salát s kefírem.....	98
Okurkový salát s tvarohovou zálivkou.....	98
Okurkový salát s rajčaty a paprikou.....	99
Paprikový salát s pórkem.....	99
Pórkový salát	99
Mrkvový salát.....	100
Mrkvový salát s křenem.....	100
Mrkvový salát s celerem a jogurtovou zálivkou	100
Salát z hlávkového zelí	100
Sladkokyselý salát z hlávkového zelí s jablky	101
Salát z červeného zelí	101
Salát z červeného zelí s ořechy.....	101
Salát z kysaného zelí.....	102
Salát z kysaného zelí s jablky a křenem	102
Salát z čínského zelí s jablky.....	102
Zeleninový salát.....	102
Zeleninový salát s kukuřicí.....	103
Zeleninový salát se šunkou	103
Zeleninový salát se šunkou a rýží.....	103
Řecký salát.....	103
Orientální salát	104
Ředkvičkový salát	104
Salát z červené řepy s jablky	104
Salát z červené řepy s křenem	104
Salát z brokolice	105
Květákový salát s ředkvičkami	105
Květákový salát se sterilovanými cibulkami.....	105
Kedlubnový salát	105

Cibulový salát.....	106
Celerový salát s jablky a křenem.....	106
Špenátový salát s francouzskou zálivkou.....	106
Špenátový salát s rajčaty	107
Čekankový salát s jablky.....	107
Čekankový salát s jogurtem	107
Salát z fazolových lusků s česnekovou zálivkou	108
Salát z fazolových lusků pikantní	108
Fazolový salát	108
Fazolový salát s jablky	108
Fazolový salát po italsku	109
Fazolový salát se žampiony	109
Fazolový salát s kukuřicí.....	109
Čočkový salát	109
Sójový salát.....	110
Sójový salát s jogurtem	110
Sójový salát se zeleninou	110
Sójový salát s houbami.....	111
Bramborový salát.....	111
Další zálivky do zeleninových salátů	112
Octová.....	112
Octová s cibulí	112
S koprem.....	112
Jogurtová	112
Křenová s keфіrem.....	112
Tvarohová	112
S mletou paprikou	112
Kečupová	113
Z červeného vína	113
Francouzská s medem.....	113
Francouzská s česnekem.....	113
Francouzská s rajčatovou šťávou a majoránkou	113
Z citrusové šťávy	113
Ovocné saláty.....	114
Salát z čerstvého ovoce.....	114
Letní ovocný salát.....	114
Míchaný ovocný salát.....	114
Ovocný salát s jogurtem	114
Ovocný salát s melounem	115
Hruškový salát	115
Jablkový salát.....	115
Borůvkový salát	115
Salát s rybízem	115
Ovocný salát se sójou.....	116
Salát z hroznového vína	116

Salát z jižního ovoce	116
Ananasový salát	116
Zálivky pro ovocné saláty	117
Základní do ovocných salátů	117
S mákem	117
Francouzská s rajčatovou šťávou	117
Se skořicí.....	117
Jogurtová s rybízovým džemem.....	117
Jednoduchá zálivka ze zakysané smetany	117
POMAZÁNKY	118
Pikantní tvarohová pomazánka.....	118
Cikánská tvarohová pomazánka.....	118
Tvarohová pomazánka s ředkvičkami	118
Tvarohová pomazánka zahradní	118
Tvarohová pomazánka se šunkou	119
Tvarohová pomazánka s kapiemi	119
Tvarohová pomazánka s jablky a mrkví	119
Tvarohová pomazánka s křenem.....	119
Tvarohová pomazánka ostřejší	119
Šlehaný tvaroh s pažitkou a cibulí.....	120
Šlehaný tvaroh s ořechy	120
Česneková pomazánka	120
Křenová pomazánka	120
Pomazánka z taveného sýra s česnekem.....	120
Pomazánka z taveného sýra s okurkou.....	121
Pikantní pomazánka z taveného sýra	121
Sýrová pomazánka se salámem	121
Drůbeží pomazánka.....	121
Zeleninová pomazánka se sýrem	122
Cuketová pomazánka.....	122
Pórková pomazánka.....	122
Plněná rajčata.....	122
Vejce plněná tofu	122
OVOCNÉ DEZERTY.....	123
Jablkový kompot.....	123
Jablečný dezert.....	123
Meruňkový dezert	123
Malinový dezert.....	123
DOSLOV.....	128