

# Podrobný obsah

<b>O CHOLESTEROLU A POTRAVINÁCH</b>	<b>/5-44</b>
Úvod k informativní části	/5
Tisk o cholesterolu	/6
<b>Cholesterol v krvi</b>	<b>/8-11</b>
Cholesterol (lipoproteiny LDL a HDL, triglyceridy)	/8
Směrné hodnoty cholesterolu	/8
Co ještě dělat proti vysoké hladině cholesterolu	/10
Cholesterol a léky	/10
Osobní měření hodnot cholesterolu	/11
<b>Cholesterol v potravinách</b>	<b>/12-18</b>
Rozmezí hodnot cholesterolu ve 100 g hotového pokrmu	/12
Zakázané potraviny a jejich náhrada	/14
Neomezované potraviny	/16
Potraviny povolené v malém množství	/17
Potraviny povolené v malém množství s omezením	/18
<b>Nakupujeme pouze čerstvé a nezávadné potraviny</b>	<b>/19-22</b>
Maso a masné výrobky	/19
Ryby	/19
Sýry a tvaroh	/20
Tuky a oleje	/20
Údaje na obalech potravin	/21
Deklarace obsahu cholesterolu	/22
<b>Uchování a skladování potravin</b>	<b>/23-24</b>
Vlastní nádoby	/23
Zásoby v mrazničce	/23
Obaly na zmrazované potraviny	/24
Skladování v mrazničce při -18° až -20° C	/24
<b>Stravování v restauraci</b>	<b>/26</b>
<b>Cestování s dietou</b>	<b>/27</b>

## **O potravinách a cholesterolu /28–38**

Sýry /28

Uzeniny /29

Sója a produkty z droždí /29

Jedlé oleje a tuky /31

Vejsce /37

Pomfrity /38

Bezcholesterolové pokrmy /38

## **Méně známé bezcholesterolové potraviny /39–44**

## **RECEPTÁŘ /44–103**

### **Úvod k receptové části /45**

### **Dobré rady /46**

Míry a váhy /46

Pracovní postupy /48

– grilování masa /48

– jehlová zkouška /48

– kontrola čerstvosti vajec /48

– loupání a pražení mandlí /49

– pražení sezamových a slunečnicových semínek /49

– sójové mléko /49

– příprava těstovin do zásoby (zmrazování, sušení) /52

– skladování těstovin /52

– tvarování těstovin /51

– uzavírání mrazicích sáčků /48

– vaření těstovin /52

– zmrazování rajčat /49

### **Základní recepty k vaření pokrmů z obilnin**

– jáhly /49

– pohanka /49

– quinoa /50

– rýže /50

– rýžové těstoviny /50

### **Těstoviny /51–56**

Mouka /51

Základní recept na těstoviny /51

Těstoviny s kešu /53

Bylinkové těstoviny	/53
Červené těstoviny	/54
Žluté těstoviny	/54
Pohankové těstoviny	/54
Špaldové rýžové těstoviny	/54
Quinoové těstoviny	/55
Amarantové těstoviny	/55
Rýžové (prosné) nudle	/55
Rýžové těstoviny s kari	/56
Rýžové těstoviny s kešu	/56
<b>Pokrm z drůbeže</b>	<b>/57–58</b>
Krůtí řízky	/57
Drůbeží frikasé	/57
Kořeněná kuřecí stehýnka	/58
Kuře nadívané ovocem	/58
<b>Náhrady majonézy</b>	<b>/59–60</b>
Majonéza z tofu I	/59
Majonéza z tofu II	/59
Remuláda z tofu	/59
Majonéza s vaječnou náhražkou	/60
Remuláda s vaječnou náhražkou	/60
Bylinková majonéza s vaječnou náhražkou	/60
<b>Salátové zálivky a dresinky</b>	<b>/61–66</b>
Základní recept na octovo-olejovou zálivku	/61
Domácí bylinkový ocet a olej	/62
Bylinková salátová zálivka I	/62
Bylinková salátová zálivka II	/62
Jablečná salátová zálivka	/63
Pomerančová salátová zálivka	/63
Banánová salátová zálivka	/63
Ovocná salátová zálivka I	/63
Ovocná salátová zálivka II	/64
Salátová zálivka s kešu	/64
Smetanový dresink	/64
Bylinkový smetanový dresink	/65
Bylinkový dresink z tofu	/65
Citronový dresink z tofu	/65
Pomerančový dresink z tofu	/65
<b>Zeleninové a ovocné saláty</b>	<b>/67–68</b>
Rajčatový salát	/67

Cuketový salát	/67
Havajský salát	/67
Zeleninový salát	/68
<b>Omáčky</b>	/69–70
Bešamelová omáčka	/69
Jablečná omáčka	/69
Vinná omáčka	/69
Rajčatová omáčka	/70
Omáčka ze sójového mléka	/70
<b>Zelenina</b>	/71–72
Červená řepa	/71
Plněné cukety	/71
Plněné cukety se sýrem	/72
Zapékané cukety	/72
<b>Bramborový salát</b>	/73–75
Základní recept na bramborový salát	/73
Cibulový bramborový salát	/73
Bramborový salát s bezvaječnou majonézou	/74
Bramborový salát s kuřecími prsíčky	/74
<b>Náhrada pomfritů</b>	
Smažené brambory	/76
Bylinkové brambory	/76
<b>Nápoje</b>	/77–80
Náhrada mléčných nápojů	/77
Sójové mléko	/77
Sladké sójové mléko	/77
Banánový nápoj	/77
Kakaový nápoj	/78
Carobový nápoj	/78
Ostatní nápoje	/78
Sójová káva	/78
Obilovinová káva	/79
Mandlový nápoj	/79
Mandlový nápoj rychlý	/79
Zelený čaj	/80
<b>Dezerty</b>	/81–83
Čokoládová pěna	/81
Citronový šerbet	/81
Pomerančový šerbet	/81
Pokrm bohů	/82

Pokrm bohů s ovocem	/82
Pudink	/83
Banánový pudink	/83
<b>Zmrzliny</b>	/84–85
Sójová zmrzlina	/84
Ovocná zmrzlina	/84
Banánová zmrzlina s carobem	/85
Čokoládová zmrzlina	/85
Banánová mléčná zmrzlina	/85
<b>Krémy</b>	/86–87
Banánový krém	/86
Pudinkový krém	/86
Banánový pudinkový krém	/86
Mandlový krém	/87
<b>Ochucené margaríny</b>	/88
Bylinkový margarín	/88
Pikantní margarín	/88
Česnekový margarín	/88
<b>Pomazánky</b>	/89–91
Pomazánka z bylinkového tofu	/89
Pomazánka z kaparového tofu	/89
Pomazánka z koprového tofu	/89
Ďábelská pomazánka z tofu	/90
Mandlová pomazánka z tofu	/90
Jemná pomazánka z tofu	/90
Česneková pomazánka z tofu	/91
Pomazánka z mletého masa	/91
<b>Zavařeniny a ovocné krémy</b>	/92–95
Banánová zavařenina	/92
Jablečné želé	/92
Jahodovo-malinový džem	/93
Višňovo-banánový džem	/93
Banánový krém z tofu	/94
Banánový krém s mandlemi	/94
Banánový krém s kešu	/94
Pasta ze sušeného ovoce	/95
<b>Moučníky</b>	/96–101
Mramorová bábovka	/96
Třená bábovka	/97
Ovocný chlebíček	/97

Mandlové skořicové makronky	/98
Fíkové kuličky	/98
Mandlové makronky	/98
Ovesné hrudky	/99
Mandlové krokanty	/99
Sezamové krokanty	/100
Müsli krokanty	/100
Kdoulové sušenky	/100
Kdoulový chléb	/101
Marcipán	/101
<b>Pamlsky</b>	<b>/102–103</b>
Sladké pražené mandle	/102
Sezamová chalva	/102
Slaný popcorn	/102
Pražené kaštiny	/103

## **PŘÍLOHY**

<b>Nakupujeme vhodné zboží</b>	<b>/104–110</b>
<b>Adresář českých výrobců a dovozců</b>	<b>/111–116</b>

## **REJSTŘÍKY**

<b>Podrobný obsah</b>	<b>/117–122</b>
<b>Abecední rejstřík receptů</b>	<b>/123–124</b>
<b>Rejstřík potravin, pochutin a pokrmů</b>	<b>/125–128</b>