

Obsah:

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Úvod..... | 3 |
| Výživové doporučené dávky pro tuky | 4 |
| <i>Salát s cuketou.....</i> | <i>6</i> |
| <i>Salát s kuřecím masem.....</i> | <i>7</i> |
| Vzájemná záměna živin a vliv na rizikové faktory KVO..... | 8 |
| Význam řepkového oleje z hlediska výživy | 11 |
| <i>Krevety v rajčatové omáčce</i> | <i>12</i> |
| <i>Smažená rýže s fenyklem.....</i> | <i>13</i> |
| Vliv konzumace řepkového oleje na rizikové faktory KVO..... | 14 |
| <i>Řepkový olej a výživová a zdravotní tvrzení</i> | <i>17</i> |
| <i>Kuřecí Eintopf.....</i> | <i>18</i> |
| Cuketová polévka s mátou | 19 |
| Minoritní složky řepkového oleje..... | 20 |
| Doporučení na bázi potravin | 22 |
| <i>Kuře na liškách</i> | <i>24</i> |
| <i>Tatarák z lososa.....</i> | <i>25</i> |
| Závěr | 27 |
| Literatura..... | 28 |
| <i>Játrová paštika.....</i> | <i>32</i> |
| <i>Plněné cuketové květy</i> | <i>33</i> |