

# Podrobný obsah

<b>O CHOLESTEROLU A POTRAVINÁCH</b>	/5–44
Úvod k informativní části	/5
Tisk o cholesterolu	/6
<b>Cholesterol v krvi</b>	/8–11
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>	/12–18
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>	/19–22
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>	/23–24
Vlastní nádoby	/23
Zásoby v mrazniče	/23
Obaly na zmrazované potraviny	/24
Skladování v mrazniče při -18° až -20 °C	/24
<b>Stravování v restauraci</b>	/26
Cestování s dietou	/27

<b>O potravinách a cholesterolu</b>	/28–38
Sýry	/28
Uzeniny	/29
Sója a produkty z droždí	/29
Jedlé oleje a tuky	/31
Vejsce	/37
Pomfrity	/38
Bezcholesterolové pokrmy	/38
<b>Méně známé bezcholesterolové potraviny</b>	/39–44

## RECEPTÁŘ /44–103

### Úvod k receptové části /45

<b>Dobré rady</b>	/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
<b>Základní recepty k vaření pokrmů z obilnin</b>	
– jáhly	/49
– pohanka	/49
– quinoa	/50
– rýže	/50
– rýžové těstoviny	/50
<b>Těstoviny</b>	/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>Pokrmy z drůbeže</b>	/57–58
Krůtí řízky	/57
Drůbeží frikasé	/57
Kořeněná kuřecí stehýnka	/58
Kuře nadívané ovocem	/58
<b>Náhrady majonézy</b>	/59–60
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>	/61–66
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>	/67–68
Rajčatový salát	/67

- Cuketový salát /67  
 Havajský salát /67  
 Zeleninový salát /68  
**Omáčky /69-70**  
 Bešamelová omáčka /69  
 Jablečná omáčka /69  
 Vinná omáčka /69  
 Rajčatová omáčka /70  
 Omáčka ze sójového mléka /70  
**Zelenina /71-72**  
 Červená řepa /71  
 Plněné cukety /71  
 Plněné cukety se sýrem /72  
 Zapékané cukety /72  
**Bramborový salát /73-75**  
 Základní recept na bramborový salát /73  
 Cibulový bramborový salát /73  
 Bramborový salát s bezvaječnou majonézou /74  
 Bramborový salát s kuřecími prsíčky /74  
**Náhrada pomfritů**  
 Smažené brambory /76  
 Bylinkové brambory /76  
**Nápoje /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  
**Dezerty /81-83**  
 Čokoládová pěna /81  
 Citronový šerbet /81  
 Pomerančový šerbet /81  
 Pokrm bohů /82  
 Pokrm bohů s ovocem /82  
 Pudink /83  
 Banánový pudink /83  
**Zmrzliny /84-85**  
 Sójová zmrzlina /84  
 Ovocná zmrzlina /84  
 Banánová zmrzlina s carobem /85  
 Čokoládová zmrzlina /85  
 Banánová mléčná zmrzlina /85  
**Krémy /86-87**  
 Banánový krém /86  
 Pudinkový krém /86  
 Banánový pudinkový krém /86  
 Mandlový krém /87  
**Ochucené margaríny /88**  
 Bylinkový margarín /88  
 Pikantní margarín /88  
 Česnekový margarín /88  
**Pomazánky /89-91**  
 Pomazánka z bylinkového tofu /89  
 Pomazánka z kaparového tofu /89  
 Pomazánka z koprového tofu /89  
 Dábelská pomazánka z tofu /90  
 Mandlová pomazánka z tofu /90  
 Jemná pomazánka z tofu /90  
 Česneková pomazánka z tofu /91  
 Pomazánka z mletého masa /91  
**Zavařeniny a ovocné krémy /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  
**Moučníky /96-101**  
 Mramorová bábovka /96  
 Třená bábovka /97  
 Ovocný chlebiček /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>