

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| <b>Úvod: změna ano, ale tentokrát ne k horšímu.</b> . . . . . | 5  |
| <b>Jak působí cholesterol.</b> . . . . .                      | 6  |
| <b>Nízkocholesterolová dieta</b> . . . . .                    | 11 |
| <b>Neobvyklá zdravá zpestření jídelníčku</b> . . . . .        | 19 |
| Agávový sirup . . . . .                                       | 19 |
| Aloe vera . . . . .   | 19 |
| Amarant . . . . .   | 20 |
| Celozrnná mouka . . . . .                                     | 20 |
| Cizrna . . . . .  | 21 |
| Červená čočka . . . . .                                       | 21 |
| Divoká rýže . . . . .   | 22 |
| Fazole adzuki . . . . .                                       | 22 |
| Hlíva ústřičná . . . . .                                      | 23 |
| Karob . . . . .   | 23 |
| Kávoviny . . . . .  | 24 |
| Klíčky obilovin a luštěnin . . . . .                          | 24 |
| Kuskus . . . . .  | 25 |
| Lněná semínka . . . . .                                       | 26 |
| Medvědí česnek . . . . .                                      | 26 |
| Müsli . . . . .   | 27 |
| Pesto . . . . .   | 28 |
| Pohanka . . . . .   | 28 |
| Quinoa . . . . .  | 28 |
| Sója . . . . .  | 29 |
| Špalda . . . . .  | 31 |
| Zázvor . . . . .  | 31 |
| A na závěr: jak je to s vínem? . . . . .                      | 32 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Doporučené technologie</b> .....                    | 33  |
| <b>Praktické rady</b> .....                            | 37  |
| <b>Recepty</b> .....                                   | 41  |
| Malá studená jídla .....                               | 42  |
| Saláty .....   | 50  |
| Polévky .....  | 57  |
| Hlavní jídla .....                                     | 65  |
| Dezerty, pečivo, cukroví .....                         | 95  |
| Nápoje .....   | 104 |
| Naložená zelenina, kompoty, zavařeniny, chuťovky ..... | 106 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Tabulka 1</b> – Potraviny doporučené, v omezeném množství<br>a nevhodné ..... | 113 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tabulka 2</b> – Energie, tuk a cholesterol<br>v jednotlivých potravinách ..... | 116 |
|---|-----|