

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 roště	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 zadlávané s květákem	38
Telecí ragú s houbami	39
Telecí guláš	39
Přírodní telecí řízek.....	39
Telecí plátek na houbách	40
Telecí plátky na roště	40

Telcí plátky s česnekem na roštu.....	40
Ražniči z telecího masa.....	40
Telcí pečeně	41
Telcí 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 kedlubnou	44
Dušené vepřové maso s kedlubnou	44
Vepřové maso se zeleninou a houbami.....	45
Dušené vepřové maso s kapustou.....	45

ZVĚŘINA 46

Gulás ze zvěřiny	46
Ragú ze zvěřiny	46
Zvěřinové ragú s jablkami	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 jablkami	62
Kuřecí (krůtí) maso zapékane s rýží a se zeleninou	62
Krůtí (kuřecí) maso zapečené s těstovinami	63
Kuřecí (krůtí) maso zapečené s pörkem a nudlemi	63
Zapékane krůtí maso se žampionovou omáčkou	64
Rýžové (čínské) nudle s krůtím (kuřecím) masem	64
Kuřecí křidélka na grilu s čínským zelím	65
Sekaná z krůtihho masa	65
Řízky z mletého drůbežího masa	65
Salát z krůtihho (kuřecího) masa	65
Salát z vařeného krůtihho masa s jogurtem	66
Salát z krůtihho (kuřecího) masa s pörkem	66
Špenátový salát s krůtím (kuřecím) masem a brokolicí	66
Salát z kuřecího (krůtihho) masa s hráškem	67
Salát z kuřecího (krůtihho) masa s rýží a pomerančem	67
Salát z krůtihho masa s medovou zálivkou	67
HLAVNÍ POKRMY Z RYB	68
Rybí filé na kmíně	68
Rybí filé zapékane 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 albalu	72
Pečená makrela	72
Hejk se šípkovou omáčkou.....	73
Tuňák zapékání 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
Zapékání fazolky.....	81
Zapečený špenát	81

BEZMASÉ POKRMY	82
Nové brambory s tvarohem	82
Brambory šťouchané 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 podmáslí	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 pörkem.....	99
Pörkový 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 kefírem.....	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 štavou	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