

Vorwort	6
Erhöhte Cholesterinwerte – das sollten Sie wissen	7
Gesund essen bei erhöhten Cholesterinwerten	10
Vollwertige Ernährung – was heißt das?	10
<i>Alle Lebensmittelgruppen machen eine gesunde Kost aus</i>	10
<i>Auf die Fettsäuren kommt es an</i>	11
<i>Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel</i>	12
Kurz und knapp: So essen Sie ab jetzt cholesteringesund	13
10 Tipps zur Ernährungsumstellung	15
10 Tipps für die fettarme Küche	17
Rezepte	19
Süßes Frühstück	19
Herzhafte Brotmahlzeit	31
Snacks und Vorspeisen	51
Salate	67
Suppen und Eintöpfe	83
Saucen, Dips und Dressings	99
Hauptgerichte	113
<i>Fleisch</i>	114
<i>Fisch</i>	126
<i>Vegetarisch</i>	140
<i>Beilagen</i>	166
Desserts und Gebäck	177
Rezeptregister	192