

4 VORWORT

7 ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE? DAS MÜSSEN SIE WISSEN

8 Cholesterin – die wichtigsten Fakten

17 GUT ESSEN, TROTZDEM BLUTFETTWERTE SENKEN. DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

- 18 Ein normales Körpergewicht – Basis für ein gesundes Herz**
- 22 Kohlenhydrate und Fette in gesunder Balance**
- 26 Was gehört in einen gesunden Einkaufskorb?**

35 AN DEN KOCHTOPF! TIPPS UND LECKERE REZEPTE GEGEN ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE

- 36 Cholesterinbewusst kochen leicht gemacht**
- 38 Leckere Frühstücke**
- 46 Salate, Suppen & Aufstriche**
- 70 Pasta & Co.**
- 86 Gemüse satt**
- 104 Fisch**
- 112 Saucen**
- 116 Fleisch**
- 130 Süße Leckereien**

142 REZEPTREGISTER

143 REGISTER PRODUKTINFOS