

Was ist ein erhöhter Cholesterinspiegel?

- 10 Die Eigen-Cholesterin-Produktion
- 11 Weitere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt?
- 13 Welche Blutfettwerte sind in Ordnung?
- 14 Obst und Gemüse gegen oxidativen Stress
- 14 Omega-3-Fettsäuren senken Triglyceride
- 14 Ausdauersport – so wichtig wie die Ernährung!
- 15 Gewicht im Griff!

Richtig essen bei erhöhtem Cholesterinspiegel

- 16 Nimm ab – du schaffst das!
- 17 Das richtige Fett senkt den Cholesterinspiegel
- 18 Milch macht munter!
- 19 Was ist Fett?
- 21 Cholesterin sparen bringt nicht viel
- 22 Gift fürs Herz: Transfettsäuren
- 23 Herzschutz: sekundäre Pflanzenstoffe
- 24 Wie komme ich auf meine Ballaststoffmenge?
- 26 Je bunter der Teller, desto besser!

Rezepte - schmackhaft und lecker

42 Frühstücksideen

Starten Sie mit einem leichten Frühstück in einen starken Tag.

56 Kleine Gerichte

Zwischenmahlzeiten für den kleinen Appetit.

76 Hauptgerichte

Nicht nur Fett, auch raffinierte Gewürze bringen Geschmack an Ihren Gaumen.

102 Besonderes

Schöne Gerichte, die sich prima für liebe Gäste eignen.

108 Beilagen

Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.

122 Desserts und Süßspeisen

Desserts und feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

132 Kuchen und Gebäck

Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.