

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**

Leckerer, 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.