

Inhalt

Verzeichnis der Abbildungen	7
Danksagung	9
TEIL I	
Einleitung: Kampf dem Cholesterin	13
Eine Diät fürs Leben	20
Cholesterinsenkende Nahrungsmittel	40
Der Einkaufszettel	66
TEIL II	
Listen der Rezepte, nach Hauptzutaten geordnet	81
Vorspeisen und Horsd'œuvres	87
Suppen	101
Salate	139
Vegetarische Gerichte	161
Fleisch- und Geflügelgerichte	187
Fischgerichte	211
Beilagen	231
Saucen und Panaden	269
Müslis, Pfannkuchen, Brot und Muffins	275
Desserts und Süßspeisen	315
Register	349
Tabellen:	
Tabelle der Speisefette und -öle	28
Ballaststoffgehalt verschiedener Nahrungsmittel	55
Omega-3-Fettsäuregehalt von Fisch	60