



Rolf Unsorg

Cholesterinarm kochen und genießen

Vorwort von
Prof. Dr. Helmut Rottka

Einleitung und Nährwertberechnungen
von Inge Schweinebraten,
Diätassistentin

Mit einer Cholesterintabelle
der wichtigsten Lebensmittel

FALKEN

A



Vorwort_____

Ernährung bei Fettstoffwechsel-
störungen _____

Risikofaktoren

Die Bedeutung der Ernährung_____

Die richtige Ernährung bei erhöhtem
Cholesterinspiegel_____

Lebensmittelauswahl bei cholesterinarter
Kost_____

Zu den Rezepten_____ .12

Tagespläne 13

Das Frühstück .16

Zwischenmahlzeiten 26

Vorspeisen_____ 34

Suppen_____ 52

Kleine warme Gerichte 64

Hauptgerichte mit Fleisch, Geflügel
und Fisch_____ 78

Vegetarische Hauptgerichte 106

Beilagen_____ .118

Salate_____ 134

Desserts und Gebäck 146

Cholesterintabelle___ 160

Rezeptverzeichnis___ 168