

2311776

Cholesterin

Risiko für Herz und Gefäße

EDITA POSPISIL



612.33

Ein Wort zuvor	2
Risikofaktor Cholesterin*	4
Cholesterinspiegel senken – leicht gemacht	4
Blutfette senken – Schritt für Schritt	10
Steckbrief: Fette	17
Kochen, Braten, Backen, kalte Küche – welches Fett wofür?	24
Die Lebensmittel-Tabellen	27
So helfen die Lebensmittel-Tabellen	27
Wichtige Hinweise	29
Milch, Milchprodukte, Eier	31
Fette, Öle	44
Fische, Krustentiere, Fischwaren	45
Geflügel, Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren	49
Getreide, Getreideprodukte	59
Hülsenfrüchte, Soja, Sojaprodukte	67
Samen, Nüsse, Nussprodukte	71
Obst, Gemüse, Pilze	72
Alkoholfreie Getränke	84
Alkoholische Getränke	87
Süßwaren, Süßspeisen	89
Salate, Dressings, Saucen	96
Fertiggerichte, Fertigménüs	100
Essen außer Haus	107