

Vladimíra Havlová
Alexandra Jirkovská

*R*ECEPTY
SE SNÍŽENÝM OBSAHEM
CHOLESTEROLU

Vladimíra Havlová, Alexandra Jirkovská

***R*ECEPTY
SE SNÍŽENÝM OBSAHEM
CHOLESTEROLU**

143 receptů

Vyšehrad

© Vladimíra Havlová, MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc., 2007
ISBN 978-80-7021-883-9

OBSAH

Předmluva	9	Vepřové maso	33
Výběr potravin	15	Vepřové maso s lilkem	33
Polévky	19	Vepřové na kari	33
Bramborová polévka	19	Vepřové v zelí	34
Čočková polévka	19	Vepřové plněné kotlety	34
Gulášová polévka	20	Vepřové přírodní řízký se žampiony	35
Krupicová polévka s vejcem	20	Vepřové maso s kukuřicí	35
Kukuřičná polévka	21	Vepřové maso na rajčatech a na zelené paprice	36
Kuřecí s rýží	21	Vepřový guláš s kukuřicí	36
Pórková polévka	22	Vepřové rizoto s estragonem	37
Rajská s ovesnými vločkami	22	Vepřová kýta se žampiony	37
Rybí polévka	23	Drůbež	38
Rýžová polévka	23	Kuře pečené v zelí	38
Slepičí polévka	24	Pečené kuře na meruňkách	38
Špenátová polévka	24	Alí Baba a čtyřicet loupežníků	39
Zeleninová polévka s hovězím masem	25	Kuřecí řízký v alobalu	39
Zeleninová polévka	25	Kuře s mrkví a paprikami	40
Zeleninová se sýrovým kapáním	26	Kuře v jogurtu	40
Hovězí maso	27	Kuře v kukuřici	41
Hovězí pečené na houbách	27	Kuřecí guláš s houbami	41
Vařené hovězí maso v zelenině	27	Kuře na rozmarýnu	42
Hovězí maso na zelených fazolkách	28	Kuře na póрку	42
Hovězí maso s mrkví	28	Krůtí maso s brokolicí	43
Vídeňská roštěná	29	Krůtí plátky na leču	43
Rumunský guláš	29	Ryby	44
Hovězí filé s brambory	30	Kapr na pomeranči	44
Hovězí závitky s rýží	30	Kapr na houbách	44
Hovězí maso na rajčatech	31	Kapr namodro	45
Hovězí maso po tatarsku	32	Štika na jogurtu	45
		Štika na rožni v alobalu	46
		Dušené rybí filé na zelenině	46

Dušené rybí filé na špenátu .47	Smažený celer64
Dušené rybí filé s tykví47	Fazolky s jogurtem64
Rybí filé po italsku48	Zapečené fazolky se šunkou 65
Rybí filé v alobalu48	Dušený celer na víně65
Treska s křenovou omáčkou 49	Dušená brukev s kapustou .66
Treska po pekařsku49	Dušená tykev s rajčaty . . .66
Treska se šunkou50	
Těstoviny a rýže51	Brambory67
Těstoviny se zelím51	Zapékané brambory67
Těstoviny s tykví52	Bramborová kolečka
Těstoviny s nakládanými	se sýrem67
houbami52	Bramborové karbanátky
Těstoviny se zeleninou . . .53	s rybou68
Těstoviny se sýrovou	Bramborové noky se sýrem .68
omáčkou54	Bramborové čtverečky
Zapečené těstoviny	s tvarohem69
s houbami54	Bramborová kaše
Kuřecí rizoto55	se špenátem69
Rýže s krabími tyčinkami .55	Grenadýrský pochod70
	Chlupatice se zelím70
	Bublajzky se sýrem71
	Brambory s rajčaty72
	Brambory s mrkví a šunkou 72
Luštěniny56	
Pikantní čočka56	Pomazánky73
Čočka se šunkou56	Pomazánka tvarohová
Čočka se zeleninou57	s mrkví73
Bílé fazole s majoránkou . .57	Pomazánka z taveného sýra
Barevné fazole nakyselo . .58	a salámu73
Šumajstr58	Pomazánka z žervé
Fazole s masem59	se šunkou74
Hrách s kyselým zelím . . .59	Pažitkový krém74
	Pomazánka z olejovek
Zelenina60	s ředkvičkami75
Zaděláný pór s bazalkou .60	Pikantní sýrová pomazánka
Květák se sýrem60	s kapií75
Kapustové závitky61	Šunková pomazánka76
Květák po italsku61	Masová pomazánka76
Zapečené papriky62	Pomazánka z rybího filé . . .77
Paprika se sýrovou náplní .62	Pomazánka ze sardinek . . .77
Zeleninové karbanátky . . .63	
Zelenina s žampiony63	

Saláty ze zeleniny	
a luštěnin	78
Salát kedlubnový	78
Salát ze syrové růžičkové kapusty	78
Salát z tykve	79
Salát z hrášku a mrkve	79
Salát čočkový s rajčaty	80
Salát žampionový	80
Salát z tykve a červeného zelí	81
Salát fazolový	82
Salát zelný s jablky a křenem	82
Salát ředkvičkový s olivami	83
Salát ze zmrazené zeleniny	83
Salát zelný s mrkví	84
Čočkový salát	84
Čočkový salát s pórkem a šunkou	85
Čočkový salát s olivami	85
Fazolový salát	86
Fazolový salát z barevých fazolí	86
Ovocné saláty	87
Ovoce pod sněhem	87
Ovocný salát s ořechy	87
Ovocný salát míchaný	88
Ovocný salát podzimní	88
Ovocný salát s jogurtem	88
Lesní salát	89
Ovocný salát Tropik	89
Sladká jídla a moučníky	90
Palačinky s tvarohem a ovocem	90
Rýžová kaše s jablky	91
Nudle s perníkem	91
Bramborová bublanina s višněmi	92
Bramborový makovec	92
Tvarohový dort s jahodami	93
Kakaové řezy	94
Jablkové čtverečky	94

Předmluva

Bylo mi nabídnuto napsat úvod k návodům na dietu s nízkým obsahem cholesterolu. Trochu jsem váhala, zda tuto nabídku přijmout, protože mi problém diety s nízkým obsahem cholesterolu připadá na jedné straně natolik známý, že je zbytečné se jím dále zabývat, a na druhé straně v praxi tak obtížný, že je marné se jím zabývat. Promítla jsem si v mysli všechny tabulky a všechna doporučení, která už byla na toto téma vydána, a váhala jsem, co s tím, abych neopakovala dávno známé. A pak jsem se podívala na tabulky s obsahem cholesterolu v potravinách a zjistila, že mi některá čísla jsou stále neznámá a jsou dokonce překvapením (např. obdobný obsah cholesterolu v sádle a pomazánkovém másle nebo vysoký obsah cholesterolu v uzené krkovičce). Tak jsem se radši podívala na základní rozdělení potravin podle obsahu cholesterolu na nedoporučené, omezované a povolené a zjistila, že si alespoň tohle jsem schopna pamatovat (asi jen ty nedoporučené potraviny). A řekla jsem si, že když mám tzv. pozitivní rodinnou anamnézu pro ischemickou chorobu srdeční, měla bych si alespoň nechat udělat cholesterol v krvi a možná některé tyto potraviny omezit. Nevím, koho z vás tohle při čtení této knížky také napadne, a hlavně, kolik z nás to skutečně udělá. Vím jen, že je stále předčasná ateroskleróza metlou lidstva a že k ní přispívají tzv. rizikové faktory.

Mám před sebou obraz aktivních seniorů na dovolené v přívěsu u moře nebo v horách nebo tančících důchodců v malých německých lázních. S obojím se setkávám a obojí obdivuji a chtěla bych se toho také dožít (nejen v cizině). Vím ale také, co dovede udělat ateroskleróza s lidmi už po třicítce, zvláště mají-li např. současně diabetes a jsou obézní. Nemyslím jen na infarkty, mrtvice nebo amputované končetiny, ale také na snížení aktivity, ztrátu sociálních kontaktů, zájmu o okolí a radosti ze života. I tak se dá přežít, proto nám často nestačí léčebny dlouhodobě nemocných a další sociál-

ní ústavy. To není pěkná představa. Tak jsem se rozhodla, že radši přece jen některá fakta o prevenci aterosklerózy a jejích následků – srdečně-cévních nemocí zopakují.

Mezi rizikové faktory pro aterosklerózu počítáme:

• **u mužů věk nad 45 let, u žen nad 55 let nebo předčasnou menopauzu bez léčby estrogeny**

• **tzv. pozitivní rodinnou anamnézu:** srdeční infarkt u otců nebo bratrů před 55. rokem a u matek či sester před 65. rokem

• **zvýšení krevních tuků, zvláště cholesterolu**

• **kouření**

• **vysoký krevní tlak**

• **diabetes mellitus**

Dnes pokládáme za „metlu lidstva“ tzv. metabolický syndrom, který postihoval v České republice podle studie MONIKA až 32 % mužů a 24 % žen. Jeho důsledkem jsou srdečně cévní nemoci. Hlavním znakem metabolického syndromu je tzv. centrální obezita, jinak řečeno velký objem v pase. U mužů je přijatelná míra do 94 cm a již zcela nepříjemná nad 102 cm, u žen jsou odpovídající hodnoty do 80 a nad 88 cm. Měření obvodu pasu se doporučuje všem, kteří trpí obezitou a chtějí zhubnout. Od centrální obezity je kromě rizika srdečně cévních nemocí jen krůček k cukrovce, vysokému krevnímu tlaku a dalším onemocněním.

Hladina cholesterolu by podle nových doporučení neměla u osob se zvýšeným rizikem srdečně cévních nemocí, mezi něž patří např. diabetici, přesáhnout 4,5mmol/l. Ani u ostatních by neměl být cholesterol vyšší než 5 mmol/l. Stanoví-li vám v laboratoři i tzv. LDL-cholesterol, který je vlastní aterogenní částí cholesterolu, neměl by být vyšší u osob se zvýšeným rizikem než 2,5mmol/l (někdy se uvádí i hodnota do 2mmol/l), u ostatních vyšší než 3 mmol/l. Nízké hladiny cholesterolu byste měli dosáhnout především tehdy, jste-li již po infarktu, cévní mozkové příhodě nebo

máte-li ucpávání cév dolních končetin nebo jste-li diabetici či máte infarkty v rodině.

Mezi tzv. režimová opatření patří zejména nízkocholesterolová dieta, zanechání kouření a zvýšení fyzické aktivity. Lékař vám může naordinovat léky na léčbu zvýšených krevních tuků, které je třeba vždy doplnit režimovými opatřeními, tj. dietou a zvýšenou fyzickou aktivitou.

Jak dodržovat nízkocholesterolovou dietu se dovíte z následujícího textu v knize. Nezapomeňte, že k nízkocholesterolové dietě patří i zdravé stravovací návyky přispívající k dosažení přiměřené hmotnosti. Za přiměřenou hmotnost považujeme takovou, kterou jste schopni dlouhodobě udržet a přitom nejste natolik obézní, abyste měli větší zdravotní problémy. Můžete si vydělit svoji váhu v kilogramech druhou mocninou výšky v metrech a vypočítat tzv. Body Mass Index (BMI) a zjistit, zda ho nemáte vyšší než 25 kg/m² (horní hranice normy) nebo dokonce vyšší než 30 kg/m² (hranice pro obezitu). Mezi tím je nadváha, která už také může znamenat zvýšené riziko. Zjistíte-li, že máte nadváhu nebo jste obézní, nezoufejte a věřte doporučením našich i světových odborníků na obezitu, že stačí zredukovat 5 % hmotnosti (čili např. při váze metrák zhubnout o 5 kg, při váze 80 kg zhubnout o 4 kg) a již jste udělali pro své zdraví hodně, protože jste si snížili riziko aterosklerózy. Pro změnu zvyků a chování při jídle doporučujeme:

1. Stanovit cíl léčby v redukci hmotnosti (alespoň o 5 % hmotnosti) nebo objemu pasu (alespoň pod 88 cm u žen a pod 102 cm u mužů, lépe pod 80 cm u žen a pod 94 cm u mužů).

2. Na začátku hubnutí je dobré si pořídít záznamy jídelního chování, které je možné průběžně konzultovat s dietní sestrou, edukační sestrou, psychologem nebo lékařem. Vedťe si také váhovou křivku nebo alespoň zaznamenávejte nejméně 2 x týdně hmotnost.

3. Naučte se postupně kontrolovat samotný akt konzumace jídla – např. nevynechávejte snídani, ale nejezte mezi

jídly (optimální pro redukci je 3–5 menších denních jídel). Soustředte se na jídlo, nedělejte u něj nic jiného (nejezte u televize, nečtěte při jídle), řádně žvýkejte, dělejte si mezi jídly přestávky, používejte menší talíře a nesnažte se vše dojíst, nepoužívejte servírovací mísy.

4. Snažte se zvládnout situace, které vedou k nevhodným jídelním návykům, např. vybírejte vhodná jídla v závodní jídelně nebo v restauraci, nejezte jen ze „společenských“ důvodů, při nepřekonatelném hladu nevyjídejte ledničku, ale napijte se neslazeného nápoje nebo si připravte do ledničky zeleninový salát, nakupujte podle seznamu a ne podle toho, na co máte chuť, neochutnávejte jídlo při vaření.

5. Nezapomínejte na vlastní motivaci k překonávání překážek spojených s redukcí, považujte za úspěch každé zmenšení hmotnosti a odměňujte se za ně (návštěvou kina, koupí dárku apod.).

6. Nelíbíte-li se sami sobě nebo nejste-li sami se sebou spokojeni, prodiskutujte to se svými blízkými nebo se zdravotníky či psychologem a pokuste se společně najít řešení. Navštěvujte kluby pro léčbu obezity.

7. Jste-li diabetici, naučte se také redukční dietu (počítejte energii v dietě a ne pouze cukry, omezte hlavně tuky, měřte si glykémii i za 2 hodiny po jídle a naučte se, které potraviny vám glykémii příliš zvedají.

Zanechat kouření je někdy ještě náročnější než zhubnout. Doporučuje se zpočátku používat nikotinové náhražky (např. žvýkačky nebo speciální léky), omezit pobyt v zakouřených místnostech, svěřit se se svým úmyslem členům rodiny a lékařům, odměňovat se za úspěchy.

Zvýšení fyzické aktivity pomáhá především k duševní vyrovnanosti. **Cvičení zlepšuje využití glukózy, protože zvyšuje účinnost inzulínu. Vede také k celkové psychické relaxaci a zlepšení sebehodnocení. Významné je jeho působení na zlepšení srdeční výkonnosti i zlepšení svalové**

síly a pohyblivosti kloubů, což se uplatňuje v prevenci srdečně cévních onemocnění a onemocnění kloubů a páteře. Za vhodnou aktivitu při redukci považujeme tzv. aerobní cvičení (intervalový trénink), mezi které patří: chůze, kondiční běh s přestávkami, jízda na kole, plavání, aerobic a kalanetika, tanec, běh na lyžích apod. Za minimální dobu cvičení, která může přispět k redukci, považujeme pravidelnou fyzickou aktivitu 3–4 x týdně po dobu 30–45 minut. Organismus ale nepřetěžujeme, tepová frekvence při fyzické zátěži by neměla překročit 140/minutu u mladých osob, 130/minutu u lidí středního věku a 110/minutu u starších lidí.

Mezi změny životního stylu, které mohou zvýšit fyzickou aktivitu, patří např.: když místo jízdy autem nebo veřejným dopravním prostředkem budete chodit více pěšky, místo výtahu budete používat schodiště, začnete chodit na procházky se psem, budete se více věnovat práci na zahradě apod. **Vyberte si takovou fyzickou aktivitu, která vás bude bavit a při které se případně můžete scházet i s přáteli.**

Pro prevenci aterosklerózy je nutné si také nechat změřit krevní tlak. Máte-li ho vyšší než 140/90 (u diabetiků vyšší než 130/80), jistě vám ho lékař změří opakovaně a předepíše léčbu. Doporučí vám také způsob, jak si můžete tlak samostatně kontrolovat.

Na závěr ještě několik čísel. Dostal se mi do ruky článek, který popisuje výsledky velké studie EUROASPIRE, která sledovala výskyt rizikových faktorů aterosklerózy u lidí s ischemickou chorobou srdeční v různých evropských zemích (Francii, Finsku, Německu, Maďarsku, Itálii, Holandsku, Slovinsku, Španělsku a také v České republice). Byly k tomu vybrány nemocnice, které zajišťují kvalitní kardiologickou péči. Celkem bylo vyšetřeno téměř 5000 pacientů, u nás to bylo 526 osob. Jednalo se o pacienty přijaté do nemocnice pro akutní infarkt myokardu nebo akutní srdeční obtíže a o pacienty po srdeční cévní operaci (by-passu) nebo radiologické

intervenci na srdečních cévách (koronární angioplastice). Souhrnně řečeno, jednalo se o pacienty s pokročilou předčasnou aterosklerózou, kteří byli vždy mladší než 70 let. 24 % z nich tvořily ženy a 23 % bylo mladších než 50 let. Už to mi připadá varovné. Dále jsem se dozvěděla, že výrazně obézních, tj. s BMI nad 30 kg/m², bylo v průměru 18 % (u nás 21 %) osob, kouřilo v průměru 34 % (u nás 33 %) osob, vysoký krevní tlak mělo 58 % (u nás 62 %) osob, vysoký cholesterol mělo 71 % (u nás 75 %) osob a diabetes mělo 22 % (u nás rovněž 22 %) osob. Ta čísla myslím nepotřebují komentovat, zvláště když uvážíme, že většina těchto rizik se dala ovlivnit dávno před tím, než došlo k infarktu nebo jinému srdečnímu postižení. Doufám, že po přečtení této knihy si snížíte cholesterol i riziko infarktu natolik, že se budete moci věnovat mnohem příjemnějším věcem než rozebírání zdravotních problémů.

MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc

VÝBĚR POTRAVIN PŘI ZVÝŠENÉ HLADINĚ CHOLESTEROLU

Potraviny nedoporučené:

Vnitřnosti, vejce jako samostatný pokrm (používáme je pouze v malém množství na přípravu pokrmů nebo používáme pouze bílky), dále máslo, sádlo, slanina, lůj, tučná masa, masové konzervy, smažené pokrmy, pečivo k vínu, chipsy, oříšky, tučné uzeniny, šlehačka, majonéza, tučné sýry (nad 50 %), sladkosti, koncentrovaný alkohol, těžká vína, vícestupňové pivo.

Potraviny omezované:

Uzeniny s nízkým obsahem tuku jako je dušená šunka, telecí párky, salám šunkový apod.), netučné hovězí a vepřové maso, z mléčných výrobků tučnější sýry (kolem 40 % tuku), smetana a smetanové krémy.

Potraviny povolené:

Všechny druhy zeleniny a luštěnin, zeleninové saláty, čerstvé ovoce a kompoty (nekalorická sladidla), libová masa – libové ryby, kuře, krůta, klokan, králík, telecí, z uzenin drůbeží salámy, netučné mléko, netučný tvaroh, biokys, netučný jogurt, sýry do 30 % tuku, rostlinné tuky – oleje (olivový, slunečnicový, sójový nebo kukuřičný), rostlinné tuky; koření (přednost má zelené koření), z vajec povolujeme bílky.

TECHNOLOGIE VAŘENÍ

Povoluje se taková technologie vaření, při které je možno použít co nejmenší množství tuku, nebo tuk zcela vyloučit: vaření, pečení, dušení, grilování. Důležitý je i výběr nádob pro přípravu pokrmů. Vhodné jsou nádoby s teflonovým dnem, parní a horkovzdušné hrnce, gril, mikrovlnná trouba, varné sklo, alobal apod.

O RECEPTECH

Recepty jsou psány vždy **pro dvě osoby**, pokud není uvedeno jinak u názvu receptu. Výběr potravin a technologický postup vaření odpovídá racionální stravě s ohledem na nutnost nižšího příjmu živočišného cholesterolu. Proto je v re-

BRAMBOROVÁ POLÉVKA

160 g brambor, 20 g oleje, 60 g cibule, 10 g hladké mouky, 20 g mrkve, 20 g celeru, 20 g petržele, 5 g sušených hub, kmín, 2 stroužky česneku, majoránka, sůl

Na oleji zpěníme najemno nakrájenou cibuli, přisypeme mouku a osmažíme ji. Pak zalijeme vodou, rozšleháme, přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu, brambory, předem namočené houby, osolíme a uvaříme doměčka. Nakonec okořeníme polévku majoránkou a utřeným česnekem.

Jedna porce přibližně obsahuje:

*5 g bílkovin, 10 g tuků, 30 g sacharidů,
0 mg cholesterolu, 3,54 g vlákniny*

230 kcal = 960 kJ

ČOČKOVÁ POLÉVKA

*60 g čočky, 20 g polohrubé mouky, 20 g oleje,
30 g cibule, 100 ml nízkotučného mléka, bobkový list,
celý pepř, nové koření, ocet, sůl*

Čočku propláchneme a vaříme s novým kořením, celým pepřem a bobkovým listem doměčka. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, kterou zaprášíme moukou a zředíme mlékem. Krátce povaříme. Z čočky vyndáme koření, zahustíme připraveným bešamelem. Hotovou polévku podle chuti okyselíme octem a dosolíme.

Jedna porce přibližně obsahuje:

*12 g bílkovin, 11 g tuků, 30 g sacharidů,
3,5 mg cholesterolu, 3,1 g vlákniny*

270 kcal = 1130 kJ

GULÁŠOVÁ POLÉVKA

50 g cibule, 20 g oleje, 60 g hovězího masa zadního, 20 g mrkve, 20 g petržele, 60 g brambor, 10 g hladké mouky, ½ l vývaru z masoxu, 2 stroužky česneku, sladká mletá paprika, mletý kmín, majoránka, sůl

Cibuli jemně nakrájíme a zpěníme na oleji. Omyté hovězí maso nakrájíme na kostičky a zároveň se sladkou paprikou, kmínem a solí přidáme k cibuli. Krátce opečeme, mírně podlijeme a dusíme téměř doměkka. K poloměkkému masu přidáme drobně nakrájenou mrkev, petržel, brambory, rozředíme vývarem, ze kterého jsme po vychladnutí sebrali tuk. Když je maso i zelenina měkká, zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a dovaříme. Polévku dochutíme třeným česnekem a majoránkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

9 g bílkovin, 11 g tuků, 15 g sacharidů,

20 mg cholesterolu, 1,9 g vlákniny

195 kcal = 815 kJ

KRUPICOVÁ POLÉVKA S VEJCEM

½ l vody, 30 g mrkve, 30 g celeru, 30 g petržele, 1 bílek, 5 g krupice, ½ kostky masoxu, zelená petrželka, sůl

Do vody dáme vařit na kostičky nakrájenou zeleninu. Přidáme masox a vaříme téměř doměkka. Do polévky pak zašleháme bílek, v němž jsme rozšlehali krupici. Podle chuti dosolíme a přidáme zelenou petrželku.

Jedna porce přibližně obsahuje:

3 g bílkovin, 0 g tuků, 7 g sacharidů,

0 mg cholesterolu, 1,6 g vlákniny

40 kcal = 170 kJ

Hovězí maso

*H*OVĚZÍ PEČENĚ NA HOUBÁCH

*200 g hovězího masa, 20 g oleje, 50 g cibule,
10 g hladké mouky, 10 g sušených hub, sůl, kmín*

Na oleji zpěníme najemno nakrájenou cibulku, přidáme osolené maso, kmín, podlijeme vodou, přidáme sušené předem namočené houby a podusíme vše doměkka. Když je maso měkké, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, podlijeme vodou podle potřeby. Šťávu povaříme 10 minut a dochutíme solí.

Jedna porce přibližně obsahuje:

*23 g bílkovin, 15 g tuků, 8 g sacharidů,
67 mg cholesterolu, 1,1 g vlákniny*

260 kcal = 1090 kJ

*Z*AŘENÉ HOVĚZÍ MASO V ZELENINĚ

*200 g hovězího masa, 60 g cibule, 30 g mrkve,
30 g celeru, 40 g pórků, 2 ks celého pepře,
1 hřebíček, sůl*

Maso vcelku dusíme v osolené vodě. Když je maso téměř měkké, přidáme celou cibuli, hřebíček, pepř, na větší kousky nakrájenou mrkev, celer a pórek. Vše dusíme doměkka. Měkké maso vyndáme, nakrájíme na plátky a na talíři ozdobíme dušenou zeleninou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

*22 g bílkovin, 5 g tuků, 7 g sacharidů
67 mg cholesterolu, 2,5 g vlákniny*

160 kcal = 670 kJ

*H*OVĚZÍ MASO NA ZELENÝCH FAZOLKÁCH

200 g zadního hovězího masa, 20 g oleje, 200 g mražených zelených fazolek, 1 lžíce rajského protlaku, 100 g bílého netučného jogurtu, 100 g cibule, 2 kopr, sůl

Maso nakrájíme na tenké plátky a potom na nudličky. Za stálého míchání prudce opečeme na oleji. Přidáme očištěnou cibuli nakrájenou na kolečka. Podlijeme a udusíme téměř doměkka. Zelené fazolky nakrájíme na menší kousky, zvlášť uvaříme v osolené vodě a přidáme k masu. Potom přidáme rajčatový protlak a prohřejeme. Hotový pokrm dosolíme. Na talíři přelijeme bílým jogurtem a posypeme drobně nakrájeným koprem.

Jedna porce přibližně obsahuje:

*28 g bílkovin, 16 g tuků, 28 g sacharidů,
69,5 mg cholesterolu, 5,5 g vlákniny*

370 kcal = 1550 kJ

*H*OVĚZÍ MASO S MRKVÍ

200 g hovězího masa, 200 g mrkve, 20 g oleje, muškátový oříšek, sůl

Očištěnou mrkev nastrouháme na hrubším struhadle. Maso nakrájíme na kostky a opečeme na oleji, osolíme, podlijeme vodou a dusíme téměř doměkka. Potom přidáme mrkev, podle potřeby znovu podlijeme a dodusíme doměkka. Dochutíme solí a nastrouhaným muškátovým oříškem.

Jedna porce přibližně obsahuje:

*22 g bílkovin, 15 g tuků, 9 g sacharidů,
67 mg cholesterolu, 2,6 g vlákniny*

260 kcal = 1090 kJ

Vepřové maso

VĚPŘOVÉ MASO S LILKEM

200 g vepřové kýty, 20 g oleje, 60 g cibule,
150 g lilku, 50 g 30% tvrdého sýru, 100 ml mléka,
1 bílek, kari, sůl, zelená petrželová nať

Maso nakrájíme na plátky a potom nakrájíme na nudličky, které osolíme a opečeme na oleji. Opečené maso vyndáme, na oleji zpěníme cibuli, přidáme očištěné lilky nakrájené na plátky, opečeme, posypeme kari, zamícháme a střídavě pokládáme maso a lilek do vymazané ohnivzdorné mísy. Tvrdý sýr nastrouháme, rozmícháme s bílkem. Touto směsí zalijeme maso s lilky, posypeme nahrubo nakrájenou zelenou petrželkou a zapečeme ve vyhřáté troubě.

Jedna porce přibližně obsahuje:

33 g bílkovin, 22 g tuků, 11 g sacharidů,
117 mg cholesterolu, 2,8 g vlákniny

375 kcal = 1570 kJ

VĚPŘOVÉ NA KARI

200 g vepřové kýty (2 plátky), 100 g bílého netučného jogurtu, 20 g oleje, kari, sůl

Plátky masa naklepeme, osolíme, okořeníme kari kořením a opečeme na oleji z obou stran. Podlijeme vodou a necháme dusit. Když je maso měkké, vyjmeme ho a šťávu zahustíme jogurtem a prohřejeme. Na talíři maso přelijeme jogurtovou šťávou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

24 g bílkovin, 18 g tuků, 5 g sacharidů,
93 mg cholesterolu, 0 g vlákniny

280 kcal = 1170 kJ

*V*EPŘOVÉ V ZELÍ

150 g vepřové kýty, 20 g oleje, 40 g cibule, 300 g hlávkového bílého zelí, kari, 5 stroužků česneku, sůl

Na oleji osmažíme cibuli nakrájenou na kostičky dorůžova, přidáme na nudličky nakrájené vepřové maso, nakrouhané zelí, kari koření, sůl, promícháme a dusíme ve vlastní šťávě doměkka. Pokud se směs připaluje, můžeme ji podlít trochou vody. Nakonec dochutíme utřeným česnekem.

Jedna porce přibližně obsahuje:

24 g bílkovin, 17 g tuků, 8 g sacharidů,

90 mg cholesterolu, 5 g vlákniny

280 kcal = 1170 kJ

*V*EPŘOVÉ PLNĚNÉ KOTLETY

2 vepřové libové kotlety (cca 200 g), 100 g 30% tvrdého plátkového sýru, 50 g šunky, 20 g oleje, dobromysl, sůl

Kotlety nařizneme tak, aby vznikla kapsa, do které vložíme hranolky tvrdého sýru a šunky, lístky dobromysli nebo jiného čerstvého zeleného koření. Kotlety na okrajích spojíme párátky nebo kovovými jehlami. Kotlety na povrchu osolíme a pečeme v troubě na oleji. Pokud se maso připéká, podlijeme jej trochou vody.

Jedna porce přibližně obsahuje:

40 g bílkovin, 42 g tuků, 1 g sacharidů,

128 mg cholesterolu, 0 g vlákniny

540 kcal = 2260 kJ

Vladimíra Havlová, Alexandra Jirkovská

*R*ECEPTY
SE SNÍŽENÝM OBSAHEM
CHOLESTEROLU

143 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2007 jako svou 767. publikaci

Vydání druhé. Stran 96

Odpovědná redaktorka Blanka Koutská

Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Doporučená cena 98 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

ISBN 978-80-7021-883-9