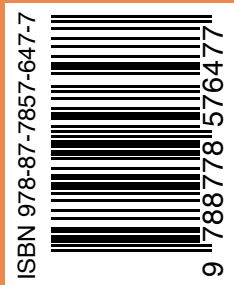


To trediedele af befolkningen har et højt kolesterol niveau, der er den vigtigste grund til hjerte-problemer. Ændringer i kost og livsstil er den bedste og naturlige måde at kontrollere kolesterol på.

- Ekspertter informerer om den nyeste forskning om kolesterol, og hvordan du reducerer dårlig og øger god kolesterol
- Detaljerede råd om hvad du skal spise og hvad du skal undgå
- 50 lækre opskrifter, der får dig til at spise det rigtige



Se flere kogebøger på  
[www.atelier.dk](http://www.atelier.dk)



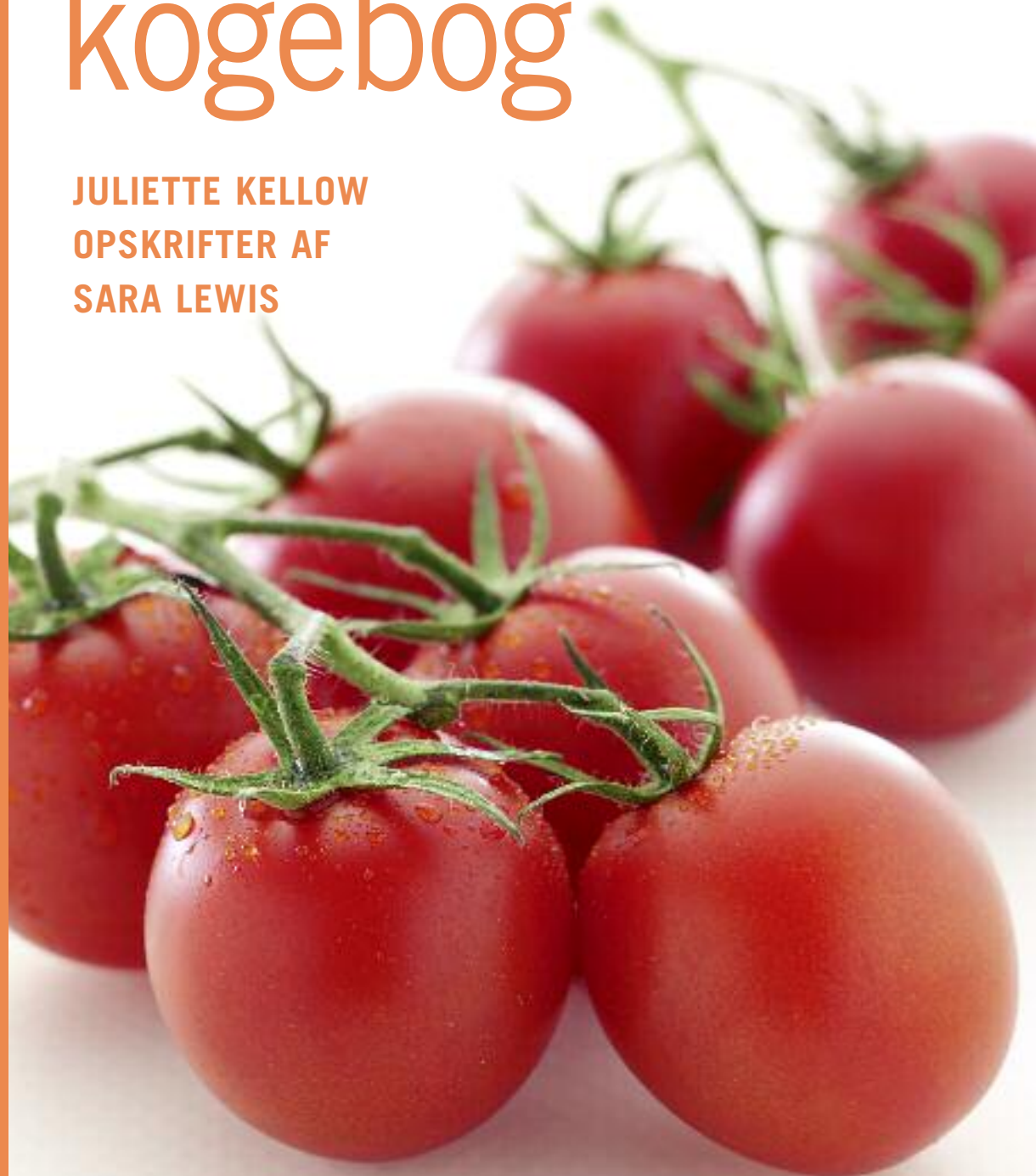
Omslagsfoto:  
© Octopus Publishing Group Ltd/William Lingwood

Kolesterol kogebog

atelier

# Kolesterol kogebog

JULIETTE KELLOW  
OPSKRIFTER AF  
SARA LEWIS





# Kolesterol kogebog





atelier

# Kolesterol kogebog

Juliette Kellow opskrifter af Sara Lewis



## ADVARSLER

Hvis du har nøddeallergi, bør du undgå opskrifter med nødder eller med ingredienser udvundet af nødder. Svagelige personer bør undgå retter med rå eller blødkogte æg.

Denne bog er lavet i tæt samarbejde med det engelske specialhospital for hjertelidelser **Heart UK**

Se [www.heartuk.org.uk](http://www.heartuk.org.uk)

Der gives bl.a. oplysninger om salt under ernæringsindhold. Mængden henviser kun til tilsat salt, når det figurerer i opskrifterne.

Ernæringsindhold angives ved hver opskrift per portion.

Bogen er ikke tænkt som erstatning for medicinsk behandling under direkte overvågelse af en læge. Før du går i gang med ændringer i dit sundhedsprogram, bør du spørge din læge til råds. De råd og informationer, der gives, skulle være nøjagtige og rigtige, men hverken forfatter eller forlag kan holdes lovmæssigt ansvarlige for eventuelle fejl eller undladelser.

Ovnen bør forvarmes til den angivne temperatur. Bruger du varmluftsovn, så følg producentens vejledning med hensyn til tid og temperatur. Grill bør også forvarmes.



Først udgivet i England i 2008 af  
Hamlyn, a division of Octopus Publishing Group Limited

Copyright © Octopus Publishing Group Limited 2008  
Copyright © Forlaget Atelier 2008

Alle rettigheder forbeholdt

ISBN: 978-87-7857-647-7

Oversat af Anette Wulff

Printed and bound in China

# indhold

## INDLEDNING

hjerter-karsygdomme og kost	8
hvad er kolesterol?	10
anbefalet kolesterolniveau	12
kost og kolesterol	14
spis mindre fedt	15
erstat mættet med umættet	18
spis mindre transfedtsyre	21
spis mere fisk	22
spis 6 stk. frugt og grønt om dagen	24
spis mere fiberrig kost	29
skær ned på salt	32
drik alkohol med måde	34
bevar en sund vægt	36
stresskontrol	39
vær aktiv	40



## OPSKRIFTER

lette frokostretter	42
middagsretter	64
desserter	98
kager og brød	116

Register	126
----------	-----

# indledning

