

MÖCHTEN SIE OHNE HUNGER ABNEHMEN?

Vorwort von Patric Heizmann, Sebastian Benthe
und Antje Klein..... 7

DAS ERFOLGSPROGRAMM

ZUM ABNEHMEN 9

Neustart in der Küche 10

Ich bin dann mal schlank..... 13

10 Tipps für Hobbyköche 20

Jetzt koch ich selbst –
das brauche ich dazu..... 22

Kleine Tricks mit großer Wirkung..... 29

Wünsche werden Wirklichkeit 34

Schlank mit voller Kraft 36

Fitness im Alltag – so bleiben Sie dran... 40

FRÜHSTÜCKSREZEPTE –

FIT FÜR DEN START IN DEN TAG 43

→ Frische Zutaten mit vielen Vitalstoffen

→ Gesunde Kohlenhydrate mit
sättigendem Eiweiß

→ Süße und herzhaftes Genusserlebnisse

MITTAGSREZEPTE –

TAGESMITTE MIT GROSSER VIELFALT..... 71

→ Vielseitig und frisch

→ Süß und pikant, vegetarisch,
mit Fisch und Fleisch

→ Gut gelaunt in die zweite Tageshälfte

SNACKS – GENUSSPAUSE
MIT ABNEHMGARANTIE 111

- Feine Kleinigkeiten für zwischendurch
- Gesund und erfrischend
- Nie mehr Heißhunger!

ABENDESSENSREZEPTE – MIT
GUTEM GEWISSEN SCHLEMMEN 135

- Feine Salate –
vegetarisch und mit Fleisch
- Suppen – klassisch, mediterran,
asiatisch und exotisch
- Eier-, Fleisch- und Fischgerichte
mit vielseitigen Gemüsebeilagen

Rezeptregister 170

Zutatenregister..... 171

Impressum 176