

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
FRÜHSTÜKSREZEPTE –	
FIT FÜR DEN START IN DEN TAG .....	
→ Frische Zutaten mit vielen Vitalstoffen	43
→ Gesunde Kohlenhydrate mit sättigendem Eiweiß	
→ Süße und herzhafe Genusserlebnisse	
MITTAGSREZEPTE –	
TAGESMITTE MIT GROSSER VIELFALT.....	
→ Vielseitig und frisch	71
→ Süß und pikant, vegetarisch, mit Fisch und Fleisch	
→ Gut gelaunt in die zweite Tageshälfte	

SNACKS – GENUSSPAUSE MIT ABNEHMGARANTIE . . . . .	111	Rezeptregister . . . . .	170
→ Feine Kleinigkeiten für zwischendurch		Zutatenregister . . . . .	171
→ Gesund und erfrischend			
→ Nie mehr Heißhunger!		Impressum . . . . .	176
ABENDESENSREZEPTE – MIT GUTEM GEWISSEN SCHLEMMEN . . . . .	135		
→ Feine Salate – vegetarisch und mit Fleisch			
→ Suppen – klassisch, mediterran, asiatisch und exotisch			
→ Eier-, Fleisch- und Fischgerichte mit vielseitigen Gemüsebeilagen			