

Inhalt

- 1 Die Botschaft dieses Buches an Sie 9
- 2 Die Diät-Revolution, die Ihr gesamtes Leben ändern wird! 17
- 3 Wie ich diese revolutionäre Diät entdeckte 27
- 4 Nie ein quälendes Hungergefühl! 36
- 5 Wenn Sie ständig gegen überflüssige Pfunde ankämpfen müssen, sind Sie wahrscheinlich »allergisch« gegen Kohlehydrate 45
- 6 Was beschwört diese Geißel des 20. Jahrhunderts herauf? 59
- 7 Dies ist eine völlig neue Energie-Diät – seelisch wie körperlich! 70
- 8 Wollen Sie dick bleiben? Dann zählen Sie nur weiter die Kalorien! 87
- 9 Werden Sie schlank, und zählen Sie die Kohlehydrate! 104
- 10 Stellen Sie Ihre eigene Diagnose! 113
- 11 Die Vorbereitung und Umstellung auf diese Diät 123
- 12 Die revolutionäre Nie-mehr-hungrig-Diät. Steak und Salat, soviel Sie wollen! 132
- 13 Die einzelnen Stufen dieser Diät 140
- 14 Warum von zehn Patienten einer vorübergehend steckenbleibt 148
- 15 Menü-Vorschläge und Rezepte 157
Menü-Fahrpläne für die 5 Stufen der Diät 160
Rezepte 174
 - Vorspeisen 176
 - Suppen 179
 - Eierspeisen 181
 - Hauptgerichte: Fleisch, Geflügel, Fisch, Meerestiere 185
 - Saucen 193
 - Salate 196
 - Salatsaucen 202
 - Gemüsegerichte 204
 - Brot, Brötchen, Crackers und Tortenboden 206
 - Süßspeisen und Kuchen 209

| | | |
|---------------------------------------|--|-----|
| Süßigkeiten | 221 | |
| Getränke | 222 | |
| Zwischenimbisse | 223 | |
| Liste käuflicher Fertigsaucen | 226 | |
| Weinlieferanten | 226 | |
| Liste empfehlenswerter Markenprodukte | 227 | |
| 16 | Topfit und gesund durch Ihre Dauerernährung fürs Leben! | 229 |
| 17 | Meine Antworten auf die häufigsten Fragen meiner Patienten | 244 |
| 18 | Warum wir eine Diät-Revolution brauchen und nicht nur eine neue Diät | 268 |
| Register | 273 | |