

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