

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung.....	S. 12
Einführung und Grundlagen.....	S. 14
Warum ein Frühstücksbuch?	S. 17
„Minus 10: Einmal Kaffee schwarz, bitte!“	S. 23
<i>Wie ich mit Hilfe von Getränken, ersten Ei-Experimenten und selbstgemachten Salaten die ersten zehn Kilo abgenommen habe</i>	
„Minus 20: Laugenbrezeln zum Frühstück gehen immer.“	S. 55
<i>Wer schon am Morgen seine Kalorien von Backwerk, Schinken und Co. zusammenrechnet, kann wie ich 20 Kilo abnehmen</i>	
„Minus 30: Schinken - ich will viel Schinken.“	S. 81
<i>Es muss nicht immer Aufschnitt sein, denn auch mit Fleisch und Fisch habe ich die 30-Kilo-Marke geschafft</i>	
„Minus 40: Das Weiße ohne das Gelbe.“	S. 99
<i>Mit verschiedenen Ei-Variationen und kalorienarmen Fruchtaufstrichen bringe ich 40 Kilo weniger auf die Waage</i>	

„Minus 50: Quark macht stark und schlank.“ S. 121
Nicht nur Quark hilft beim Abnehmen – auch mit dem richtigen Käse habe ich mich um 50 Kilo reduziert

Mein Leben heute S. 147