

Einleitung

So funktioniert die 2-Tage Diät	7
Den besten Zeitpunkt wählen	8
Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit einem Kräutertee	9
Was Eiweiß im Körper bewirkt	10
Warum eine erhöhte Eiweißzufuhr gut ist	13
Welche Rolle die Kohlenhydrate spielen	14
Fett ja – aber das richtige und in Maßen	16
Gesünder leben	19
Offizielle Empfehlungen für eine gesunde Ernährung	19
Starten Sie noch heute in eine gesunde Zukunft	23
Stecken Sie sich einfache und machbare Ziele	24
Tabula rasa in Vorratskammer und Kühlschrank	25
Werden Sie glücklich und zufrieden	27

Die Rezepte

Aus dem Topf	33
Großes Frühstück	49
Salatbar	59
Alles, was Flügel hat	73
Von Wiese und Wald	89
Aus dem Wasser	115
Genug für zwei	125
Alles Gemüse	137
Trendy vegan	151