

# Inhaltsverzeichnis

---

---

## **EINLEITUNG**

- Die Fettleibigkeitsepidemie ..... 9
  - Was man essen soll ..... 18
  - Wann man essen sollte ..... 30
  - Praktische Fakten und häufig gestellte Fragen über das Fasten ..... 35
- 

## **REZEPTE**

- Vorräte ..... 45
  - Frühstück ..... 50
  - Salate ..... 68
  - Gemüse ..... 86
  - Geflügel: Huhn, Ente und Pute ..... 106
  - Fisch und Meeresfrüchte ..... 122
  - Fleisch: Rind, Lamm und Schwein ..... 144
  - Süße und herzhafte Snacks ..... 164
  - Brühen und andere Getränke ..... 182
- 

## **ANHANG**

- Fastenpläne ..... 195
- 

- DANKSAGUNG** ..... 199
- 

- REGISTER** ..... 200