

INHALT

Vorwort	4	Ernährungsfallen während des Tages	51
Bevor es losgeht!	6	Mit dem Auto unterwegs	52
		Mit der Bahn unterwegs	54
Ein Mann – ein Bauch	9	Im Flugzeug unterwegs	56
Ein Mann – ein Bauch	10	In der Kantine	58
Den Bauchumfang messen	12	Am Salatbuffet	60
Die Heißhungerspirale	14	Im Fast-Food-Restaurant	62
Die Flexi-Carb-Pyramide	16	Der Pizzaservice	64
Essen und genießen	18	Mittagsmenü im Restaurant	66
Die Pyramide in der Praxis	30	Süße Nachspeisen	68
Der Kohlenhydratcheck	32	Bunte Früchte	70
Kohlenhydratberechnung	34	Duftender Kaffee	72
		Süße Getränke	74
		Fruchtschnitte und Co.	76
		Süßigkeiten im XL-Format	78
Ernährungsfallen am Vormittag	37		
Frühstück unter der Woche	38		
Frühstück am Wochenende	40	Ernährungsfallen am Abend	81
Verführungen auf dem Weg	42	Supermarktfallen im Visier	82
Frühstück unterwegs	44	Im Supermarkt	84
Snacken im Büro	46	Der Fruchtjoghurt	86
Meetings und Konferenzen	48	Das Abendbrot	88

Die Konserven	90	Wissenswertes	147
Vor dem Fernseher	92	Kalorienverbrauch	148
Die Minibar	94	Kohlenhydratmenge	152
		Ihr Vorratsschrank	158
Ernährungsfallen in der Freizeit	97		
Der Grillabend	98	Restaurantführer	161
Im Biergarten	100	Menübewertung	162
Fußballfernsehabend	102	Gutbürgerliche Küche	164
Im Fußballstadion	104	Beim Italiener	167
Nach dem Sport	106	American Food	170
Spontaner Besuch	108	Beim Chinesen	173
Candle-Light-Dinner	110	Beim Japaner	175
Mit Kindern essen	112	Beim Griechen	177
		Beim Mexikaner	180
		Beim Inder	183
Rezepte	115	Im Steakrestaurant	185
Werkzeuge für die Küche	116		
Frühstück	122	Stichwortregister	188
Suppen	126		
Salate	130		
Abendessen	134		
Dips	142		
Candle-Light-Dinner	144		