

INHALTSVERZEICHNIS

Achtung, Bauchfett gefährdet Ihre Gesundheit	4
Warum zu viel Bauchfett auf Dauer krank macht	6
Wie steht es um meinen Bauchumfang?	8
Vorsicht, Fettleber!	10
Mit dieser Ernährung rücken Sie dem Bauchfett zu Leibe	11
Kleine Maßnahmen, große Wirkung	15

FRÜHSTÜCK	16
So gelingt das Abnehmen	38
HAUPTGERICHTE	56
Unsere besten Lebensmittel für eine schlanke Körpermitte	82
Trinken Sie sich schlank	106
KLEINE GERICHTE	128
Mit Eiweiß gegen Bauchfett	148
Keine Angst vor Fett	168
SÜSSES	190
Vorsicht, Zuckerfallen!	204

Bauchfett ade: die richtige Ernährung	206
Was koche ich heute?	208
Rezeptregister	210
Die Ernährungs-Docs	213
Impressum	214