

# Einleitung: Meine Diät in Kürze

- 6 Die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen
- 8 Einfallsreiche Rezepte
- 10 Die 100 Lebensmittel
- 11 Proteine – die Katalysatoren meiner Diät
- 12 Meine Vier-Phasen-Diät
- 13 Regel 1: Nur Proteine in der Angriffsphase
- 17 Regel 2: Reichlich Wasser trinken
- 21 Regel 3: Mit Salz sparsam umgehen
- 24 Wichtige Zutaten

# Rezepte Teil 1: Angriffsphase

- 26 Geflügel
- 40 Fleisch
- 56 Eier
- 62 Fisch & Meeresfrüchte
- 80 Galettes
- 92 Süßes

## Rezepte Teil 2: Aufbauphase

- 126 Geflügel
- 146 Fleisch
- 176 Eier
- 186 Fisch & Meeresfrüchte
- 212 Gemüse
- 234 Desserts
- 240 Saucen (Phase 1 und 2)

126

## Anhang

250

- 250 Register
- 256 Impressum