

Inhalt

Vorwort	8
myline® – Das Erfolgsprogramm für ein leichtes Leben	11
Zucker, Mehl und Fett – mit der richtigen Dosierung zur Traumfigur	13
Süßen, aber wie?	13
Die Killer-Kombination für die Figur: Fett und Zucker	14
Es stimmt: Fett macht fett – doch es gibt Alternativen	14
Das Duell der Nährstoffe: Eiweiß gegen Fett	17
Mit Leichtigkeit backen: die geheime myline® Formel	18
Einladung zum kostenlosen Kennenlernen des myline® Erfolgsprogramms	19
G U T S C H E I N für einen VIP-Figur-&-Fitness-Tag	19
††	
69 verführerische myline® Backrezepte	
Kuchen und Torten	22
Blechkuchen	50
Kaffeestückchen, Muffins & Co.	70
Blitzkuchen	104
Register	120
myline® Produkt- und Buchangebote	122