

Inhalt

8 Sie sind der beste Coach
Ihrer Familie

Essen und Trinken, Einkaufen und Kochen

- 12** Test: Welcher Esstyp ist Ihre Familie?
- 14** Aus welchen Gründen nehmen wir zu?
- 17** Kalorie ist nicht gleich Kalorie
- 20** Was Kindern gut – und schlecht bekommt
- 23** Und wenn der Kühlschrank lockt?
- 26** Tipps für den Alltag
- 28** Test: Kühlschrank-Check
- 30** Gesunde Lebensmittel – worauf kommt es an?
- 32** Die schlanke Wahl
- 36** Einkaufen mit kühlem Kopf
- 38** Abnehmen beginnt in der Küche

Bewegung und Freizeit, Entspannen und Wohlfühlen

- 44** Test: Activity-Check
- 46** Bringen Sie Bewegung ins Familienleben!
- 48** Was können Eltern tun?
- 52** Kalorienkiller Sport
- 54** Test: Frustr-, Stress- oder Lustesser?
- 56** Macht Essen glücklich?
- 58** Wichtig: Ein positives Selbstwertgefühl
- 60** Was tue ich, wenn ...?
Noch mehr Praxis
- 62** Ein Familienpakt

Frühling, Sommer

- 66** Das macht jetzt besonders viel Spaß
68 Die dicksten Fallen und wie Sie sie umgehen können
- Rezepte
- 70** Frühstück
- 72** Brotaufstriche
- 74** Sandwiches
- 76** Salate
- 78** Extras
- 80** Suppen
- 82** Eintöpfe
- 84** Nudeln & Co.
- 88** Kartoffeln
- 92** Getreide
- 94** Aus dem Ofen
- 96** Pizza
- 100** Aus Wok und Pfanne
- 102** Hackfleisch
- 106** Fleisch
- 108** Hähnchen
- 114** Fisch
- 116** Vegetarisch
- 118** Süßes zum Sattessen
- 120** Grillen
- 122** Gebäck
- 124** Desserts
- 126** Wochenpläne

Herbst, Winter

- 136** Das macht jetzt besonders viel Spaß
- 138** Die dicksten Fallen und wie Sie sie umgehen können
- Rezepte
- 140** Frühstück
- 142** Brotaufstriche
- 144** Sandwiches
- 146** Wintersalate
- 148** Extras
- 150** Suppen
- 152** Eintöpfe
- 154** Nudeln & Co.
- 156** Lasagne
- 158** Kartoffeln
- 162** Getreide
- 164** Aus Wok und Pfanne
- 166** Aus dem Ofen
- 168** Quiche & Co.
- 170** Fleisch
- 172** Gulasch
- 174** Geflügel
- 176** Geschnetzeltes
- 178** Fisch
- 180** Vegetarisch
- 182** Süßes zum Sattessen
- 184** Festtagsbraten
- 186** Leichtes Weihnachtsgebäck
- 188** Desserts
- 190** Wochenpläne

Service

- 200** Body-Mass-Index (BMI)
- 202** Kalorientabelle
- 206** Wer braucht wie viele Kalorien?
- 206** Schnelle Küche: Welche Fertigprodukte eignen sich?
- 207** Rezepte zum Vorkochen und Einfrieren
- 208** Literaturtipps
- 209** Internetadressen
- 210** Programme
- 211** Ernährungsberatung
- 212** Lebensmittelglossar
- 215** Stichwortverzeichnis
- 216** Rezepte von A bis Z
- 222** Abkürzungsverzeichnis
- 222** Umrechnungstabelle (Backtemperaturen)
- 223** Impressum