

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: Frust-, 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