

- 6 Vorwort**
- 9 Das Energiedichte-Konzept**
- 10 Übergewicht abbauen**
- 13 So geht's: dauerhaft abnehmen**
- 20 Ernährungs-Tipps**
- 31 Einkaufs-Tabellen**
- 32 So lesen Sie die Tabellen**
- 36 Fleisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier**
- 45 Fisch und Meeresfrüchte**
- 51 Milchprodukte und Käse**
- 61 Speisefette und -öle**
- 65 Getreideprodukte**
- 78 Gemüse, Salat und Kartoffeln**
- 87 Obst und Nüsse**
- 95 Süßes und Herzhaftes**
- 112 Getränke**
- 117 Register**