

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