

Schlank im Schlaf ... (nur) für Frauen

Frauen essen anders ... 6

Weibliche
Gewichtsfallen 10

Ab heute:
besser leben ... 18

Lecker essen mit SiS 22

Was darf ich essen? – Auswahltablelle

Was darf ich trinken? – Auswahltablelle

Service

Umschlagklappe vorne:

Typgerecht abnehmen

Umschlagklappe hinten:

Das SiS-Prinzip auf einen Blick

Feine Rezepte für Genießerinnen (und alle, die sie lieben)

Frühstück – aber ja! 38

Für Morgenhungrige und auch
für Frühstücksmuffel

mit Frühstücks-Baukasten 40

Frühstücksrezepte 42

Mittagessen – schnell, frisch, raffiniert 50

Das macht satt, ohne zu
belasten

mit Notfallkoffer: Snacks für
den Fall der Fälle 53

Mittagessensrezepte
inklusive Mitnehmrezepte 54

Abendessen – für mich, die Familie & Gäste 86

Gebraten, gedämpft, gekocht und
gebacken, mal herzhaft, mal mild,
einheimisch und exotisch

Mit Vorschlägen für Abendessen
ohne Kochen 89

Abendessenrezepte 90

Zum Nachschlagen

Rezeptregister 138

Sachregister 140

Bücher und Adressen zum Thema 141

Impressum 142