

**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? – Auswahltafelle

Was darf ich trinken? – Auswahltafelle

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

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

Gebraten, gedämpft, gekocht und gebacken, mal herhaft, 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