

Inhalt:

Die Grundsätze von Adipositas und HCG Diäten

Wiederholung der Grundsätze für das Kochen in der Diätphase	7
Erlaubte Lebensmittel	8

Rezepte für die Diätphase

Gemüse und Salate	9
Eiweißgerichte	26
Gemischte Gerichte	41
Desserts	66

Tabelle der Inhaltsstoffe

Eiweiß, Kalorien und Fettgehalt von:	
Fleisch	72
Fisch und Meeresfrüchte	72
Gemüse, Früchte, Pilze	73
Sonstige	74

Verzeichnis der Rezepte

75