

8	Vorwort
12	Wie funktioniert die hCG-Diät?
13	Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!
16	Anleitung zur hCG-Diät
17	Die Vorbereitungsstage
18	Die Diätphase
19	Die Wahl der geeigneten Lebensmittel
20	Proteine
22	Gemüse und Salat
24	Obst
24	Getränke
25	Gewürze
26	Tipps für die Diätphase
27	Die Stabilisierungsphase
28	Tipps für die Stabilisierungsphase
29	Gewicht halten ohne Jo-Jo-Effekt
33	Die Diätphase
34	Suppen
40	Marinaden und Soßen
48	Salat und Gemüse
74	Fleisch
88	Fisch und Meeresfrüchte
108	Süßspeißen
113	Frühstück
115	Die Stabilisierungsphase
116	Suppen
120	Marinaden und Soßen
123	Arabische Vorspeisen
128	Salat und Gemüse
148	Fleisch
158	Fisch und Meeresfrüchte
170	Süßspeißen und Gebäck
183	Anhang
184	Kalorientabellen
186	Rezepte im Überblick
188	Nützliche Links
188	Bildnachweise