

## 8 Vorwort

### 12 Wie funktioniert die hCG-Diät?

13 Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

### 16 Anleitung zur hCG-Diät

17 Die Vorbereitungstage

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

### 115 Die Stabilisierungsphase

116 Suppen

### 120 Marinaden und Soßen

### 123 Arabische Vorspeisen

### 128 Salat und Gemüse

### 148 Fleisch

### 158 Fisch und Meeresfrüchte

### 170 Süßspeisen und Gebäck

### 183 Anhang

184 Kalorientabellen

186 Rezepte im Überblick

188 Nützliche Links

188 Bildnachweise