

Inhalt

| | |
|---|---------|
| Einleitung | 7 |
| Gesund und mühelos zum Idealgewicht mit Rohkost | 8 |
| Wie Sie mit diesem Buch umgehen | 9 |
| Was Sie brauchen | 11 |
| Bevor Sie beginnen | 16 |
| Ein neues Körpergefühl | 20 |
| Leicht und froh abnehmen – Die Rezepte | 23 |
| Ihre Einkaufsliste für die 1. Woche | 24 |
| Rezepte 1.–7. Tag | 26 |
| Ihre Einkaufsliste für die 2. Woche | 58 |
| Rezepte 8.–14. Tag | 59 |
| Ihre Einkaufsliste für die 3. Woche | 90 |
| Rezepte 15.–21. Tag | 92 |
| Ihre Einkaufsliste für die 4. Woche | 122 |
| Rezepte 22.–28. Tag | 123 |
| Ihre Einkaufsliste für die 5. Woche | 154 |
| Rezepte 29.–35. Tag | 155 |
| Ihre Einkaufsliste für die letzten 5 Tage | 186 |
| Rezepte 36.–40. Tag | 187 |
| Anhang | 209 |
| Zubereitungsmethoden | 210 |
| Zutaten | 214 |
| Küchengeräte und Utensilien | 225 |
| Bezugsquellen | 228 |
| Literaturverzeichnis | 230 |
| Alle Rezepte auf einen Blick | 232 |
| Über die Autorin | 235 |

Mengenangaben: EL – Esslöffel, TL – Teelöffel, Msp – Messerspitze, l – Liter, g – Gramm

Hinweis: Für die meisten Zutaten, Küchengeräte und Utensilien diesem Buch sind im Anhang (ab Seite 228) die Bezugsquellen angegeben.