

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	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
<b>Leicht und froh abnehmen – Die Rezepte</b>	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
<b>Anhang</b>	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.