

**Die Grundsätze von Adipositas und HCG Diäten**

Wiederholung der Grundsätze für das Kochen in der Diätphase	8
Erlaubte Lebensmittel	9
Fettfreies Kochen	10

**Rezeptteil (Abnehmphase)**

Salat und Gemüse	12
Eiweißgerichte	30
Gemischte Gerichte	48
Desserts	74

**Tabelle der Inhaltsstoffe**

Eiweiß, Kalorien und Fettgehalt von:	
Fleisch	80
Fisch und Meeresfrüchte	80
Gemüse, Früchte, Pilze	81
Sonstige	83

<b><u>Verzeichnis der Rezepte</u></b>	<b>84</b>
---------------------------------------	-----------