

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

Verzeichnis der Rezepte

84