

Inhalt

Adieu, überflüssige Pfunde! – Willkommen, Vitalität und Lebensfreude!	4
Weniger Hunger, bessere Sättigung – so machen Sie Ihren Pfunden Beine!	8
Ernährung und Bewegung – das perfekte Duett!	11
Saft- und kraftlos war gestern!	12

Rezepte

Powerwoche Tag 1

- Papayaquark mit Walnüssen 14
- Buntes Omelett mit Schnittlauch 16
- KohlSUPPENTOPF mit Bohnen und Schmand 17

Powerwoche Tag 2

- Auberginen-Ei-Sandwich mit gebratenem Paprikagemüse 22
- Buttermilch-Brombeer-Smoothie 23
- Gedünstetes Lachsfilet im Sesam-Mohn-Mantel 24

Powerwoche Tag 3

- Pfirsichquark 30
- Klassisches Frühstück 30
- Lauwarmer Spargelsalat mit Gurken-Nuss-Dressing 31

- Gebratene Hähnchenstreifen mit Currygemüse 18
- Sellerie-Zucchini-Gratin mit Mozzarella 20
- Mediterraner Salat mit Thunfisch 21

- Putenkrusties mit Joghurt-Dill-Gurken 26
- Gebratenes Schweinefilet mit Sojasprossen 27
- Römersalat mit Birnendressing und gebratenen Speckchampignons 28

- Linsensalat mit gebratenen Lachsstreifen 32
- Überbackenes Rinderfilet mit Camembert und Salzradieschen 34
- Putenhacksteak mit lauwarmem Paprika-Kraut-Salat 36

Powerwoche Tag 4

- Gebratene Gemüsefrittata 37
- Papaya-Morning-Shake 37
- Pikante Hähnchenkeule mit feurigem Gemüse 38

Powerwoche Tag 5

- Klassisches Frühstück 44
- Erdbeer-Frucht-Salat 44
- Rinderhüftsteak mit Joghurttomaten... 46

- Schweinefilet mit gebratenen Kresssegurken 40
- Geflügelsalat 42
- Staudenselleriesalat mit Speckwürfeln . 43

Powerwoche Tag 6

- Exotische Quittenmuffins 51
- Blaubeerquark mit Himbeersauce 52
- Gebratenes Seelachsfilet mit Spinatfüllung und Paprika-Quark-Dip... 54

- Bunter Hackbraten mit Rahmgemüse .. 56
- Gemüseeintopf mit Speck 57
- Brotzeitsteller mit Schwarzwurzelröllchen, Paprikaschiffchen und zweierlei Dips... 58

Powerwoche Tag 7

- Sauerkirsch-Pistazien-Auflauf..... 60
- Eiweiß-Power-Smoothie..... 62
- Blumenkohl-Bohnen-Topf mit Frischkäse 63
- Zucchinisalat mit Krabben..... 64

- Gebratene Putenstreifen auf Kohlgemüse 66
- Bunter Wurstsalat 67