

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
Soft- und kraftlos war gestern!	12

Rezepte

Powerwoche Tag 1

- Papayaquark mit Walnüssen..... 14
- Bunttes Omelett mit Schnittlauch..... 16
- Kohlsuppentopf mit Bohnen und Schmand.....17
- Gebratene Hähnchenstreifen mit Currygemüse..... 18
- Sellerie-Zucchini-Gratin mit Mozzarella . 20
- Mediterraner Salat mit Thunfisch 21

Powerwoche Tag 2

- Auberginen-Ei-Sandwich mit gebratenem Paprikagemüse 22
- Buttermilch-Brombeer-Smoothie..... 23
- Gedünstetes Lachsfilet im Sesam-Mohn-Mantel..... 24
- Putenkrusties mit Joghurt-Dill-Gurken.. 26
- Gebratenes Schweinefilet mit Sojasprossen 27
- Römersalat mit Birnendressing und gebratenen Speckchampignons... 28

Powerwoche Tag 3

- Pfirsichquark 30
- Klassisches Frühstück..... 30
- Lauwarmer Spargelsalat mit Gurken-Nuss-Dressing..... 31
- 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
- Schweinefilet mit gebratenen
Kressegurken..... 40
- Geflügelsalat 42
- Staudenselleriesalat mit Speckwürfeln . 43

Powerwoche Tag 5

- Klassisches Frühstück..... 44
- Erdbeer-Frucht-Salat..... 44
- Rinderhüftsteak mit Joghurttomaten... 46
- Forellenfilet mit Kohlrabigemüse
in Avocadosauce..... 48
- Gefüllte Tomaten auf Eisbergsalat 49
- Gratiniertes Blaukrautauflauf..... 50

Powerwoche Tag 6

- Exotische Quittenmuffins 51
- Blaubeerquark mit Himbeersauce 52
- Gebratenes Seelachsfilet mit
Spinatfüllung und Paprika-Quark-Dip... 54
- Bunter Hackbraten mit Rahmgemüse .. 56
- Gemüse Eintopf mit Speck..... 57
- Brotzeiteller mit Schwarzwurzelröllchen,
Paprikaschiffchen und zweierlei Dips... 58

Powerwoche Tag 7

- Sauerkirsch-Pistazien-Auflauf..... 60
- Eiweiß-Power-Smoothie..... 62
- Blumenkohl-Bohnen-Topf
mit Frischkäse..... 63
- Zucchini-Salat mit Krabben..... 64
- Gebratene Putenstreifen
auf Kohlgemüse 66
- Bunter Wurstsalat 67