

INHALT

Vorwort	7
 DIE 30-G-FETT-METHODE	 9
Was ist die 30-g-Fett-Methode?	10
Die Vorteile der Methode	11
Fett sparen bei der Zubereitung	16
Was soll ich essen?	16
Der Chaostag	18
Sport im Berufsalltag	19
Motivation	21
Wenn die Motivation schwindet	22
Warum haben Sie sich entschlossen abzunehmen?	22
Warum habe ich wieder mal zu viel gegessen?	23
Der Sieg über den inneren Schweinehund	25
Ich will	26
 ERNÄHRUNG FÜR BERUFSTÄTIGE	 27
Abnehmen und Schichtarbeit	28
Tipps für Berufstätige	29
Das Problem des Naschens	32
Essen zum Mitnehmen	33

Was man unterwegs auf die Schnelle essen kann	35
Essen im Restaurant	36
Getränke mit wenigen Kalorien	37
Einkaufsliste für Berufstätige	38

REZEPTE UND KÜCHENTIPPS 40

Küchengeräte und Zubehör	42
Rezeptleitfaden	42
Für eine gesunde Ernährung.	43
Zubereitungstipps und Infos.	44

Tagespläne	46
Berufstätig sein und abnehmen	47
Snacks & Salate	76
Suppen & Eintöpfe	96
Auf die Schnelle	110
Fisch & Meeresfrüchte.	124
Fleisch	134
Nudeln & Reis.	158
Vegetarisch.	178
Süßes	194

Fetttabelle	212
Rezeptregister.	240
Register nach Hauptzutaten	248