

Inhalt

Einleitung	6
Frühstück	28
Der Powerstart in den Tag	
Zwischenmahlzeiten	44
Kleine Köstlichkeiten zum schlank essen	
Suppen & Salate	60
Fit und satt durch den Tag	
Vegetarisch	76
Fleischlos glücklich	

Fleisch & Geflügel	92
Hauptgerichte mit Schlank-Effekt	
Fisch & Meeresfrüchte	106
Köstliches aus Fluss & Meer	
Desserts & Süßspeisen	118
Genießen ohne Reue	
Rezeptverzeichnis	126
Hinweise zum Buch	128