

9 So bekommt die Leber ihr Fett weg

10 Die Facts: Was wir über die Fettleber wissen

26 Die Leber natürlich »schlank« füttern

38 Leberfasten nach Dr. Worm®: so geht's

56 Lebergesund schlemmen: Rezepte zum Abnehmen

58 Frühstück

72 Suppen

80 Salate

92 Gemüsegerichte

102 Fischgerichte

114 Fleischgerichte

128 Kochen am Wochenende

143 Service

144 Rezept- und Zutatenverzeichnis

146 Stichwortverzeichnis

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf Seite 94.