

## 8 Vorwort

### 14 Wie funktioniert die hCG-Diät?

- 16 Warum kommt es nach einer Diät zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt?
- 17 Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

### 19 Anleitung zur hCG-Diät

- 20 Die Vorbereitungstage
- 21 Die Diätphase
- 21 Typischer Tagesablauf während der Diät
- 22 Die Wahl der geeigneten Lebensmittel
- 23 Warum sind Aminosäuren so wichtig während der hCG-Diät?
- 24 Vorsicht vor zu viel Soja!
- 25 Liste der geeigneten Lebensmittel
- 26 Tipps
- 27 Welche Produkte eignen sich nun für die Diät?
- 27 Proteine
- 28 Gemüse + Salat
- 30 Obst
- 30 Getränke
- 31 Gewürze
- 32 Tipps für die Diätphase
- 33 Die Stabilisierungsphase
- 34 Tipps für die Stabilisierungsphase
- 35 Gewicht halten ohne Jo-Jo-Effekt

### 38 Die Diätphase

- 40 Frühstück
- 44 Suppen
- 55 Marinaden, Soßen und Dips
- 61 Salat
- 72 Gemüse
- 104 Süßspeisen
- 108 Getränke

### 110 Die Stabilisierungsphase

- 112 Frühstück
- 116 Suppen
- 119 Marinaden, Soßen und Dips
- 124 Salat
- 133 Gemüse
- 166 Süßspeisen
- 179 Gebäck

### 182 Anhang

- 184 Kalorientabelle
- 186 Rezepte im Überblick
- 188 Nützliche Links
- 188 Bildnachweise