

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 Vorbereitungsstage
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