

Inhalt

| | |
|------------------------------------|-----|
| Abnehmen ganz individuell | 4 |
| Vitaminkick – vital & munter | 6 |
| Frühstück – leicht & schnell | 64 |
| Hauptgerichte – gesund & sättigend | 88 |
| Salate – fit & frisch | 192 |
| Suppen – einfach & wärmend | 248 |
| Wochenmenüplan | 294 |
| Ratgeberteil | 296 |