

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