

Inhaltsverzeichnis

Die Autoren	5
Vorwort Arno Schikowsky	6
Vorwort Conny & Christian Mörwald	6

Die 21-Tage Stoffwechselkur

Die 21-Tage Stoffwechselkur kurz erklärt	8
Erfolgsgeschichten	13
Die Zeit nach der Stoffwechselkur	16

Rezepte

Hinweise zu den Rezepten.....	19
Frühstück.....	21
Suppen.....	31
Hauptgerichte	
Fleisch	42
Fisch.....	54
Vegetarisch	60
Pizza & Co	71
Beilagen	77
Salate	83
Brot & Brötchen.....	93
Soßen, Dips & Aufstriche	109
Dessert & Süßes	115
Kuchen & Muffins	123
Snacks.....	133
Smoothies	139
Weihnachtliche Rezepte	143
Literaturempfehlungen.....	152