

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