

## **Mit Erfolg abnehmen – der Rhythmus macht's ... 6**

Taktgeber innere Uhr	10
Der Ausweg: stoffwechsel- gerechte Mahlzeiten	15
Kochen: Nur Kult oder doch Kultur?	24
Lebensmittel- und Getränke- Auswahltabellen	30

## **Jetzt gibt's Frühstück Energie für den Tag 36**

Tanken Sie die Energie für einen schwungvollen Tag mit einem aus- giebigen Frühstück: Verschiedene Müslimischungen und leckere selbst gemachte Brotaufstriche lassen Sie den Tag gut beginnen.	
Frühstücks-Baukasten zum Selberkombinieren	38
Frühstücke für unterwegs	41
Frühstücksrezepte – süß oder herzhaft	43

## **Mittagessen!**

### **Einfach nur genießen 46**

Klar haben Sie in 20 Minuten etwas Leckeres und gleichzeitig Gesundes auf den Tisch gezaubert. Mit frischen, knackigen Salaten, wie dem Fenchel-Salat mit Trauben, leckeren Suppen oder auch deftigen Mahlzeiten, wie etwa dem Blitz-Risotto mit Huhn, bleiben Sie fit für den weiteren Tag.

Mittagessen unterwegs 48

Mittagessen ohne Kochen 49

Zum Selberkochen  
für zu Hause oder zum Mitnehmen 50

## **Abendessen**

### **Abnehmen ohne Verzicht 78**

Lassen Sie sich von den Schlank-im-Schlaf-Abend-Rezepten zum Abnehmen verführen: Mit Gerichten wie Putenvitello oder Entenbrust mit Mangoldgemüse fällt das ganz leicht.

Abendessen unterwegs 80

Abendessen ohne Kochen 80