

**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 Muslimischungen und leckere selbst gemachte Brotaufstriche lassen Sie den Tag gut beginnen.	
Frühstücks-Baukasten zum Selberkombinieren	38
Frühstücke für unterwegs	41
Frühstücksrezepte – süß oder herhaft	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