

### 6 Vorwort

## Basiswissen

- 8 Basiswissen – So funktioniert die Diät
- 14 So sieht ein perfekter Fett-weg-Tag aus
- 30 Tipps & Tricks fürs Durchhalten

## Rezepte

- 38 Frühstück – Fit in den Tag
- 52 Mittagessen – Leicht, raffiniert & lecker
- 82 To go – Brotzeit für unterwegs

## Rezepte

- 98 Snacks & Drinks – Figurbewusst „naschen“
- 120 Abendessen – Zeit für Genuss
- 146 Für Gäste – Feines für besondere Anlässe

## Dein Tag

- 162 Dein Tag – Deine Wahl
- 166 Literaturverzeichnis & Rezeptregister
- 168 Kurzviten Achim Sam & Prof. Dr. Michael Hamm