

Inhalt

- 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** Kurzvitens Achim Sam & Prof. Dr. Michael Hamm