

Inhalt

- 6 Vorwort**
- 8 Abnehmen mit Genuss und grüner Energiedichte**
- 10 Gemüse – Das Abnehm-Lebensmittel schlechthin**
- 12 Gefüllte Paprika auf Radicchio-Salat**
- 14 Energiedichte-Beispiel Gefüllte Paprika**
- 16 Gemüse-Süßkartoffel-Pfanne**
- 18 Wirsing mit Hackbällchen**
- 20 Blumenkohl-Frikadellen**
- 22 Schopska-Spieße**
- 24 Kartoffel-Gemüse-Puffer**
- 26 Rezepte vegetarisch machen**
- 28 Spargel – Deutschlands beliebtester Schlankmacher**
- 30 Endiviensalat mit Spargel**
- 32 Rumpsteak mit Spargel**
- 34 Hackfleisch-Spargel-Roulade**
- 36 Schweinesfilet im Honig-Speck-Mantel**
- 38 Spargelspieß**
- 40 Spargel-Kartoffel-Lasagne**
- 42 Salate – Super Kombination: Fleisch und Salat**
- 44 Salat mit Obst und Kokoshähnchen**
- 46 Melonen-Pfirsich-Schafskäse-Salat**
- 48 Bunter Salat mit Hähnchenbrustfilet**
- 50 Salat mit Schweinemedaillons**

- 52 Suppen – Köstliche Magenfüller**
54 Kartoffelsuppe
56 Hähnchensuppe
58 Kürbis-Karotten-Suppe
60 Darf man Brot zur Suppe essen oder nicht?
- 62 Nudelgerichte – Abnehmen auf italienische Art**
64 Lasagne mit Bolognese
66 Nudeln mit Rinderfiletstreifen
68 Penne Hähnchenbrust-Ricotta
70 Cannelloni mit Schafskäse & Hähnchenbrust
72 Tagliatelle mit Garnelen
74 Keine Light-Produkte
- 76 Fleischgerichte – Wieso Fleisch dünn und Wurst dick macht**
78 Hähnchenbrustfilet mit Gemüsemix
80 Energiedichte-Beispiel Hähnchenbrustfilet mit Gemüsemix
82 Metaxa-Hähnchen
84 Straußenstein mit Gemüse
86 Rinderfilet-Champignon-Pfanne
88 Chili con Carne
90 Die richtige Hackfleischmischung ist wichtig!
92 Gefüllte Hähnchenbrust
94 Hackfleischpizza mit Brokkoli
96 Kasselerbraten
98 Gulaschtopf
100 Erikadellen mit Schafskäsefüllung

- 102 **Fisch & Meeresfrüchte – Ideal für die gute Strandfigur**
- 104 **Kabeljau auf Tomaten**
- 106 **Seehechtfilet mit Ravioli**
- 108 **Kabeljau mit Schafskäse im Speckmantel**
- 110 **Energiedichte-Beispiel Kabeljau mit Schafskäse**

- 112 **Pfannengerichte – Da werden die Kalorien in der Pfanne verrückt**
- 114 **Herzhafter Vibono-Pfannkuchen**
- 116 **Schinken-Spargel-Omelette**
- 118 **Buntes Rührei**
- 120 **Omelette mit Garnelen**

- 122 **Wraps – Partytaugliche Schlankmacher**
- 124 **Wrapspieße mit Rucola, Schinken & Käse**
- 126 **Thunfisch-Wrapspieße**
- 128 **Schafskäse-Wraps**
- 130 **Wraps mit Forellencreme**
- 132 **Spargelwrap**

- 134 **Desserts – Der Vibono-Nachspeisen-Trick**
- 136 **Exotischer Kokosquark**
- 138 **Pfirsich-Himbeer-Sahnecreme**
- 140 **Kokoswaffeln mit Obstsalat**
- 142 **Apfelmus-Quark-Dessert**

- 144 **Die Autoren**
- 146 **Anhang**
- 155 **Energiedichte-Tabelle**