

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 Schweinefilet 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 Schweinemedallions

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	Straußensteak 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	Frikadellen 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