

INHALT

Der perfekte Start in einen schwungvollen Tag	6
Was sind eigentlich Proteine?	6
Proteine machen schlank.	7
Die zehn besten Protein-Nahrungsmittel	7
Mit Proteinen den Tag beginnen	8
Informationen zu den Nährwerten	9
HERZHAFTE KALTE GERICHTE	11
JOGHURT UND QUARK	47
MÜSLI, PORRIDGE UND BREI	63
WARME GERICHTE.....	73