

INHALT

EINLEITUNG

DAS BIKINI-BOOTCAMP 8

TEIL 1

DAS CAMP – EIN KURZER ÜBERBLICK 10

TEIL 2

FRAGEN UND ANTWORTEN 12

TEIL 3

WELCHER ABNEHMTYP BIN ICH? 18

TEIL 4

REZEPTE FÜR DAS BIKINI-BOOTCAMP 28

Der Notfall-Proteinshake 29

Tag 0 – dein Cleaning Day 30

Ernährungsplan für 21 Tage 31

Mahlzeit 1 für 21 Tage 32

Mahlzeit 2 für 21 Tage 64

Mahlzeit 3 für 21 Tage 94

TEIL 5

REZEPTE FÜR DIE ZEIT NACH DEM BOOTCAMP 122

Aufstriche süß, fruchtig oder würzig 123

1, 2, 3 Grillsaison 132

Leckere Dips und Pestos 137

Snacken ohne Reue (süß und salzig) 139

Flavoured Water – aromatisiertes Wasser selbst gemacht 142

Für die Kleinen oder Großen – Rezepte für die Kinder und den meist männlichen Partner 145

Backe, backe ... gesundes Brot und Gebäck 153

Das kleine 1 x 1 der Smoothies 161

Rezepte „to go“ 166

TEIL 6

ERNÄHRUNGSTIPPS „ON TOP“ 174

Melone – ein Gemüse, das wie

Obst aussieht 175

Gerstengras – ein einheimisches

Superfood 175

Hanfeiweiß – eine Alternative zum

Molkeiweiß 176

Superfood oder Dickmacher – was ist

drin oder dran an der Kartoffel? 176

Clean Eating – was ist das? 177

Butter oder Margarine? 177

Kokosöl – ein neues Ferkel wird durchs Dorf getrieben 178

Die Glutenunverträglichkeit 179

Die Laktoseunverträglichkeit 180

**Das Spiel mit der Statistik oder Wie aus unserer Salami ein Serienkiller
gemacht werden sollte 180**

Vergessene Schönheiten – unsere heimischen Kräuter 181

Geschmacksverstärker 182

**Der Hungerstoffwechsel – und warum er nicht allein für den
Jo-Jo-Effekt verantwortlich ist 183**

THE DAY AFTER – UND WIE ES NACH DEM BBC WEITERGEHT 185

REZEPTREGISTER 187

BILDNACHWEIS 189