

INHALT

Vorwort	7
---------------	---

ICH BIN ÜBER VIERZIG – NA UND? 9

Mitten im Leben	11
Der Stoffwechsel stellt sich um	12
Jahr für Jahr ein bisschen weiser	13
Jedes Jahr ein Kilo mehr	14
Essen für die Seele	18
Essen und genießen ohne Reue	20
Bewegen und entspannen	22
Sich selbst motivieren	26
Ausreden, nichts als Ausreden	29

ERFOLGSREZEPT – DIE 30-G-FETT-METHODE 32

Die ewige Suche nach dem Wundermittel	34
Die 10 häufigsten Fragen	36
Endlich etwas Alltagstaugliches	38
Die 3 Säulen der 30-g-Fett-Methode	40
Fettarm wählen, Fettpunkte zählen	45
Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitalstoffe	50
Wer kann mich wie unterstützen?	56
Chaostage helfen weiter	59
Geschafft! Ziel erreicht!	63

DIE 30-G-FETT-METHODE IM ALLTAG 70

Schnuppern von Freitag bis Sonntag	71
Einkauf & Vorrat	78
Abnehmen trotz Familie und Kollegen	79
Essen auf die Schnelle?	83

REZEPTE UND TIPPS 84

Nützliche Tipps	86
Tagesbeispiele für eine Woche	89
Aromawasser & Smoothies	94
Aufstrich, Sandwich & Co.	110
Dips & Saucen	130
Rohkost, Salat & Gemüse	142
Suppen	160
Kartoffeln & Nudeln	172
Bulgur, Reis & Couscous	184
Bowls – süß und würzig	192
Fleisch & Fisch	206
Süßes mit Quark, Joghurt & Obst	224
Muffins, Kuchen & Torten	236

ANHANG

Fetttablelle	250
Rezeptregister	278
Register nach Hauptzutaten	282