

/ 7 /

Die 5:2-Diät

Hinweise zu den Rezepten 8

Einführung 9

Die 10 Regeln der 5:2-Diät 15

/ 27 /

Frühstück

/ 55 /

Lunch

/ 89 /

Dinner

/ 123 /

Snacks & Süßes

Vorschläge für Menüpläne 150

Register 153

Danke! 157

Die Autorin 158