

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