

Inhalt

Voller Elan ins Projekt Abnehmen starten	4
Low Carb – Menüplan für 2 Wochen	8
Balanced – Menüplan für 2 Wochen	66
Vegetarisch – Menüplan für 2 Wochen	124
Wellness-Tage	182
– Smoothie-Tage	186
– Suppen-Tage	194
– Detox-Tage	208
– Brainfood-Tage	222
– Bauchwohl-Tage	236
– Relax-Tage	250
● Informationen zu einheimischen Superfoods	264
Ratgeberteil	294
– Schlanker Lunch, selbst gemacht	300