

Inhalt

1 Die Botschaft dieses Buches an Sie	9
2 Die Diät-Revolution, die Ihr gesamtes Leben ändern wird!	20
3 Wie ich diese revolutionäre Diät entdeckte	33
4 Nie ein quälendes Hungergefühl!	45
5 Wenn Sie ständig gegen überflüssige Pfunde ankämpfen müssen, sind Sie wahrscheinlich »allergisch« gegen Kohlenhydrate	58
6 Was beschwört diese Geißel des 20. Jahrhunderts herauf?	77
7 Dies ist eine völlig neue Energie-Diät – seelisch wie körperlich!	92
8 Wollen Sie dick bleiben? Dann zählen Sie nur weiter die Kalorien!	115
9 Werden Sie schlank und zählen Sie die Kohlenhydrate!	138
10 Stellen Sie Ihre eigene Diagnose!	157
11 Die Vorbereitung und Umstellung auf diese Diät	165
12 Die revolutionäre Nie-mehr-hungrig-Diät. Steak und Salat, so viel Sie wollen!	176
13 Die einzelnen Stufen dieser Diät	187
14 Warum von zehn Patienten einer vorübergehend steckenbleibt	199
15 Menü-Vorschläge und Rezepte	210
Menü-Fahrpläne	214

Rezepte.....	234
Vorspeisen	237
Suppen	241
Eierspeisen.....	244
Hauptgerichte: Fleisch, Geflügel und Meerestiere.	249
Saucen	261
Salate	265
Salatsaucen	273
Gemüsegerichte.....	276
Brot, Brötchen, Crackers und Tortenboden	279
Süßspeisen und Kuchen.....	283
Süßigkeiten	300
Getränke.....	302
Zwischenimbisse.....	303
16 Topfit und gesund durch Ihre Dauerernährung fürs Leben!	308
17 Meine Antworten auf die häufigsten Fragen meiner Patienten	329
18 Warum wir eine Diät-Revolution brauchen und nicht nur eine neue Diät	360