

# 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
<b>16 Topfit und gesund durch Ihre</b>	
Dauerernährung fürs Leben! .....	308
<b>17 Meine Antworten auf die häufigsten Fragen</b>	
meiner Patienten .....	329
<b>18 Warum wir eine Diät-Revolution brauchen</b>	
und nicht nur eine neue Diät .....	360