

Vorwort	4
Glyxen heißt	6
Glücks-Mix.....	10
Der 2. Mann	14
Frühstück	18
Glyx auf Rezept	40
Leicht, schnell & lecker	42
Glyx-Mix aus dem Vorrat	96
Die Glyx-Zahl.....	120
Vier Wochen glyxen.....	122
Register.....	124