

# INHALT

EINLEITUNG 8

**DAS HANDVOLL-PRINZIP 19**

ESSEN MIT VERNUNFT 20

DAS TELLERMODELL 24

BEISPIELE FÜR MAHLZEITEN 31

SO BEGINNEN SIE, MIT VERNUNFT ZU ESSEN 36

KARINAS GESCHICHTE 43

WOCHENPLAN 48

**KLEINE LECKEREIEN 51**

**FRÜHSTÜCK 69**

**MITTAGESSEN 103**

**ABENDESSEN 149**

**KUCHEN UND DESSERTS 209**

**ANHANG 221**

ERNÄHRUNGSPLÄNE FÜR EINE WOCHE 222

NAHRUNGSMITTELLISTEN 227

MASS- UND GEWICHTSTABELLE 248

ÜBER DIE AUTORIN 250

REZEPTREGISTER 251