

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 |
| WOCHEPLAN | 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 |