

INHALT

LOW CARB **6**

Abnehmen mit Genuss

SALATE & SNACKS **12**

Auch für Unterwegs

SUPPEN **36**

Schlanke Sattmacher

FLEISCH & GEFLÜGEL	52
-------------------------------	-----------

Leichtes Wohlfühlessen

AUS SEE & MEER	74
---------------------------	-----------

Für die schlanke Linie

GEMÜSE SATT	94
--------------------	-----------

Lecker & leicht

REZEPTVERZEICHNIS	112
--------------------------	------------