

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**