

Inhalt

Vorwort	8
Ein sehr offenes Wort zum Abnehmen	10
Erzwingen Sie nicht ein Wunder	12
Rätselhafte Kräfte in der Kartoffel	15
Schlankmacher Eiweiß	19
Knolle mit stolzer Vergangenheit	21
Liebling der Chefköche	23
Phytaminwunder	24
Radikalefänger	27
Schöner durch die Kartoffel	28
Glykämischer Index	29
Gewinn durch die Kartoffel	33
Kein Dickmacher	37
Kalorien – kein Problem	39
Schlank mit Mischkost	40
Knolle mit Ballaststoffen	41
Der Kartoffel auf die Pelle rücken	43
In der Nebenrolle	44
Die süße Kartoffel	45
Vielseitige Basis: Kartoffelsuppe	46
Vielseitige Basis: Kartoffelpüree, auch Kartoffelbrei, Kartoffelstampf	48
Vielseitige Basis: Kartoffelsalat	50
Vielseitige Basis: Kartoffelteig	51
Schlanker und gesünder mit der Kartoffeldiät nach Maß	55
Kartoffeldiät-Regeln	55
Kartoffeltag	57
Leichte Kartoffeldiät, bis zu 7 Tage	58
1.000-Kalorien 7-Tage-Diät	58
Kartoffelpüreediat	59
Kartoffelrezepte	60
Süße Kartoffelküche	66
Auf den Punkt gebracht	68