

# INHALT

## EINFÜHRUNG 7

Siebzehn Zutaten für eine optimale Ernährung zum Abnehmen 11

Ernährung nach dem *Täglichen Dutzend* 14

Grünes Licht fürs Abnehmen 15

Einundzwanzig Kniffe für einen schnelleren Gewichtsverlust 16

EINS Suppen 22

ZWEI Salate 56

DREI Pasta 90

VIER Gemüse-Hauptgerichte 112

FÜNF Bohnen 144

SECHS Getreide 166

SIEBEN Frühstück 190

ACHT Obst 210

NEUN Grundrezepte 228

Garzeitentabellen für Hülsenfrüchte und Getreide 240

Referenzen 244

Index 249