

# 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