

S. 5 Fastfood ist erlaubt - auch beim Abnehmen

S. 11 Die Low Carb-Methode

S. 21 Vorbereitung ist das A & O

S. 28 Suppen & Bowls

S. 48 Burger, Pizza, Wraps

S. 72 Schnitzel, Spieße, Würstchen

S. 96 Süßkartoffeln, Nudeln, Soßen

S. 118 Smoothies, Desserts & Eis