

- 7 **EINLEITUNG**
- 10 Meine Geschichte
- 13 Wie ich Charlotte begegnet bin
- 16 Unser gemeinsamer Meal-Prep-Weg
- 20 Meal Prep eignet sich für alle
  
- 22 **JOHN UND CHARLOTTES  
MEAL-PREP-REGELN FÜR DEN ERFOLG**
  
- 25 **SO FUNKTIONIERT DER 21-TAGE-PLAN**
- 26 Vor dem Start
  
- 40 **DER 21-TAGE-PLAN**
- 42 1. Woche
- 44 2. Woche
- 46 3. Woche
- 48 Eine gut bestückte Gefriertruhe
- 51 Einkaufslisten
  
- 54 **STELLEN SIE IHREN EIGENEN  
21-TAGE-PLAN ZUSAMMEN**
- 55 Speisepläne
  
- 59 **FRÜHSTÜCK**
- 89 **MITTAGESSEN**
- 137 **ABENDESSEN**
- 193 **SNACKS**
  
- 213 **DANKSAGUNG**
- 215 **REGISTER**