

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