

Inhalt

Einleitung	8
Den Pfunden dauerhaft auf den Leib rücken	10
Fatburner – was ist das?	11
Wie wirken Fatburner?	11
Die einzelnen Wirkstoffe von Fatburnern	12
Einfache und komplexe Kohlenhydrate – ein großer Unterschied	13
Fett macht nicht zwangsläufig fett	16
Eiweiß	18
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	20
Die wichtigsten Fatburner-Lebensmittel	21
Obst	21
Gemüse	23
Getreide und Kartoffeln	25
Milch und Milchprodukte	25
Fisch und Meeresfrüchte	26
Fleisch	27
Getränke	28
Kräuter und Gewürze	29
Lebensmittel mit hohem glykämischen Index (GLYX)	30
Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index (GLYX)	31
Fatburner und ...	32
... Bewegung	32
... viel Schlaf, wenig Stress	34
... regelmäßige Mahlzeiten	35

Rezeptteil	36
Frühstück – für einen Powerstart	36
Zwischenmahlzeiten zum Schlank-Essen	60
Suppen & Salate, die fit machen	80
Vegetarische Hauptgerichte	102
Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel	130
Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten	152
Desserts & Süßspeisen mit Schlank-Effekt	174
Rezeptverzeichnis	190