

EINLEITUNG
SO GEHT SCHLANK

4

FLEISCH & FISCH
GENUSS MIT EIWEISSPLUS

184

FRÜHSTÜCK
LEICHT IN DEN TAG

8

Küchenpraxis 185
Rezepte 188

FEIERABEND 236
SCHNELL WAS SCHLANKES

Küchenpraxis
Rezepte

9

10

Küchenpraxis 237
Rezepte 240

LUNCH TO GO
SCHLANK UNTERWEGS

68

DESSERTS & KUCHEN 288
SÜSS UND SCHLANK

Küchenpraxis
Rezepte

69

72

Küchenpraxis 289
Rezepte 292

VEGETARISCH
GRÜNE SATTMACHER

120

ANHANG 336

Rezepte- und Sachregister 336
Abkürzungs- und Umrechnungstabelle 349
Bildnachweis 350
Impressum 352

Küchenpraxis
Rezepte

121

124