

VORWORT	5
RATGEBER	8
LEICHTER ABNEHMEN MIT INTERVALLFASTEN	96

MIT MAXIMAL 500 KALORIEN



Erste Mahlzeit

Mit viel Power und guter Laune in den Tag starten **14**

Zweite Mahlzeit

Schlemmen und gleichzeitig abnehmen,
diese zehn Hauptgerichte machen's möglich **28**

Dritte Mahlzeit

Proteinreiche Low Carb-Gerichte kurbeln
die nächtliche Fettverbrennung an **44**

MIT MAXIMAL 250 KALORIEN



Zwischenmahlzeit

Leckere Kleinigkeiten gegen den Heißhunger **60**

Getränke

Schnelle und nährstoffreiche Durstlöcher
bringen ordentlich Abwechslung **72**

Süßes

Käsekuchen, Waffeln, Desserts in der Gesund-Variante:
Naschen ist hier ausdrücklich erlaubt **84**

MIT MAXIMAL 250 KALORIEN



Frühstück Fastentage

Diese köstlichen Frühstücksideen machen lange satt
und liefern eine große Portion Energie

102

Mittag Fastentage

Hier bekommt dein Körper alles, was er braucht:
zwölf leichte Lunch-Rezepte

118

Abendessen Fastentage

Bekömmliches zum Abendbrot:
Einfach essen, was gut tut

134

4 WOCHENPLÄNE FÜR 5:2-INTERVALLFASTEN	150
SCHNELLSTART-PLAN FÜR 16:8- INTERVALLFASTEN ZUM SELBSTAUSFÜLLEN	158
VORLAGE ABNEHMTAGEBUCH	160
REZEPTREGISTER	168
IMPRESSUM	170