

<b>VORWORT</b>	<b>5</b>
<b>RATGEBER</b>	<b>8</b>
<b>LEICHTER ABNEHMEN MIT INTERVALFASTEN</b>	<b>96</b>

---

**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 Durstlöscher  
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

---

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