

Inhalt

Gaumenfreude statt Entbehrungen	7
Gut zu wissen	8
Das Schlank-geht-auch-anders-Diätkonzept	22
Nur ein paar Regeln	33
Lebensmitteltabellen für den Alltag	48
Challenger – Erfahrungsberichte	55

REZEPTE

Frühstück	69
To go	87
Salate und Bowls	117
Snacks	151
Hauptgerichte	165
Sachregister	221
Zutatenregister	224
Rezeptregister	231