

Inhalt

1. MEIN WEG

Wie und warum ich übergewichtig wurde 7 | Die Reaktionen der anderen 9 | Diäten-Chaos 9 | Mein „Klick-Moment“ 11 | 40 Kilo weniger dank Low Carb 13 | Mein neues Leben 14

2. WIE ICH MEINE ERNÄHRUNG UMGESTELLT HABE

Einfach anfangen! 19 | Die Rolle von Sport 19 | Die richtige Menge ermitteln 21 | 3 Strategien, die es mir leichter mach(t)en 22 | Der Pausen-trick 23 | Mein Umgang mit Kohlenhydraten 24 | Was ist der glykämische Index? 26 | So reagiert der Blutzuckerspiegel 26 | Mein „Spezialfeind“: Zucker 27 | Wie ich Zuckerersatzstoffe einsetze 29 | Die Rolle von Proteinen 30 | Die richtigen Fette 31 | Wie ich im Alltag Kalorien einspare 32 | Vorbereitung ist alles 33 | Zwei „neue“ Lebensmittel, die ich für mich entdeckt habe 33 | Meine Lieblingslebensmittel – kalorienarme und proteinreiche Lebensmittel auf einem Blick 35 | Was soll ich nur kochen? Mein Wochenplan 36 | Meine 10 goldenen Abnehm-Tipps 38

3. WIE ICH HINDERNISSE UND RÜCKSCHLÄGE MEISTERE

Motivation ist alles, Perfektion ist nichts 40 | Heißhungerattacken überwinden 41 | Einflüsse von außen ausblenden 43 | Stillstand oder ein Zuviel auf der Waage aushalten 44

4. DAS MÄDELSKÜCHE- RATGEBER-ABC

46-53

5. MEINE LIEBLINGSREZEPTE

Zutaten austauschen 56 | Häufig benötigte Küchenutensilien 57 | Meine allgemeinen Back-Tipps 57

Sattmacher-Frühstücksideen
Quarkinis 59 | Frühstücksmuffins 60 |
Baked Oats 63 | Pudding Oats 64 |
Bircher Müsli 67 | Haferwaffeln 68

Herzhaftes - satt soll es machen
Brokkoli Nuggets 71 | Gefüllte Spinatwaffeln 73 | Gefüllte Zucchini 74 |
Herzhafte Pizza 77 | Döner Bowl 78 |
Blumenkohl-Hackauflauf 81 | Rote
Linsensuppe 82 | Spaghettikürbis mit
Hähnchen 85 | Pizza Donuts 86 |
Gefüllte Champignons 89

Frisch und lecker: Salate für jeden Tag
Leichter Sommersalat 91 | Rote Beete
Salat 92 | Protein Nudelsalat 95 | Falscher Kartoffelsalat 96 | Eiersalat ohne Mayo 99 | Partysalat 100

Naschen gehört dazu:

Süßes & Desserts

Kokos-Soufflé 103 | Erdbeer-Sahne-Bowl 104 | Very Berry 107 | Tiramisu 108 | Spaghetti-Eis á la Mädelsküche 111 | Schoko-Mousse 112

Backen ohne Zuckerzusatz

Einfacher Zwetschkuchen 115 |
Saftiger Karottenkuchen 117 | Grießschnitten 118 | Fudge Brownies 121 |
Blueberry Muffins 122 | Cremiger
Cheesecake 125 | Osterzopf 126

Brot & Brötchen backen leicht gemacht
/ Meine Brotback-Tipps 129

Knoblauch-Käse-Handbrot 130 |
Luftiges Zwiebelbrot 133 | Knobi-Käse-Pfannenbrot 134 | Leinsamenbrot 137 | Drei-Käse-Brot 138 | Blitz-Brötchen 141

6. DANKSAGUNG 142

7. IMPRESSUM 144