

- 6 Geleitwort von Professor Claus Leitzmann
- 9 Fettfrei kochen: Was mir am Herzen liegt

- 19 Leckere No-Fat-Rezepte
- 20 Kleinigkeiten
- 30 Zum Sattwerden
- 72 Backen
- 88 To go
- 100 Basics

- 109 Herzgesunde Ernährung:
Das sollten Sie wissen
- 114 Ernährungssirrtümer und deren Folgen
- 122 Was Sie über Fette wissen sollten
- 133 Zutaten- und Rezeptverzeichnis
- 135 Stichwortverzeichnis