

Inhalt

Vorwort	9
Was ist Heißhunger?	10
Meine Heißhungerexpertise	12
Wichtige Informationen zum Buch	16
Der Heißhunger	19
Heißhunger vs. Hunger	20
Wie entsteht Heißhunger?	21
Heißhungersignale	24
Wann verspürst du Heißhunger?.....	26
Heißhunger überwinden.....	31
Lebensstil	32
Schlaf	32
Stress	35
Gewohnheiten und Routinen	37
Krankheiten und Auffälligkeiten	40
Willenskraft	42
Mahlzeitenplanung	44
Was ist Mahlzeitenplanung?.....	44
Bedingungen	46
Mahlzeitenplanung im Alltag.....	47
Kein Kaloriendefizit	48
Keine zu langen Essenspausen	51
Die Lebensmittelauswahl.....	53
Kohlenhydrate	54

Zucker.....	56
Ballaststoffe	60
Proteine.....	62
Fette.....	64
Der richtige Zeitpunkt.....	70
Frühstück.....	71
Mittag- und Abendessen.....	72
Snacks	73
Heißhungerfrei im Alltag.....	75
Anti-Heißhunger-Tipps.....	89
Quick-Tipps	90
Tipps zur Mahlzeitenplanung	97
Rezepte.....	103
Gebackene Haferflocken	104
Omelette mit Vollkorntoast und Avocado	106
Feta-Eier-Muffins.....	108
Reis-One-Pot	110
Hüttenkäse-Taler.....	112
Spaghetti Bolognese.....	114
Gefüllte Couscous-Paprika	116
Pasta-Pfanne mit Frischkäse.....	118
Kartoffelgratin.....	120
Gemüsetortilla.....	122
Smashed Potatoes.....	124
Mini-Bouletten.....	126
Couscous-Salat	128

Protein-Dip	130
Hummus	132
Quarkige Guacamole	134
Ofenpfannkuchen	136
Gemüsekuchen.....	138
Protein-Snack	140
Schoko-Kokos-Löffelkuchen	142
Workbook.....	145
Dein Werkzeugkasten.....	146
Nachwort	189
Infos zum Buch	190
Über die Autorin	191
Dankeschön	192
Register	193
Bonusmaterial.....	197