

INHALT

VORWORT	6
---------	---

THEORIE **8**

Risiko Bauchfett – so gefährlich ist es	10
Der große Faktencheck – rund ums Bauchfett	12

REZEPTE **16**

Frühstück	18
-----------	----

Kalte Hauptgerichte	54
---------------------	----

Warme Hauptgerichte	106
---------------------	-----

Desserts & Snacks	154
-------------------	-----

SERVICE	162
Autoren & Fotografen	162
Rezeptregister	163
Impressum	168