

INHALT

- 6 GLYXen heißt genießen
- 8 Was macht wirklich schlank?
- 12 GLYX-Küchen-Fundgrube
- 16 Wunderbare Küchenhelfer
- 18 Leichte GLYX-Getränke

WILLKOMMEN IM GLYX-LAND: REZEPTE FÜR GENIESSER

- 22 Frühstück
Starten Sie schon morgens genussvoll die Fettverbrennungsmaschine.
Mit vielen Rezepten vom Apfelmüsli bis Curry-Omelette.
- 42 Snacks
Proteinpower und Vitalstoffenergie für zwischendurch.
Köstliche Einfälle von Gemüsechips bis Spargel-Schinken-Grissini.
- 50 Warme Küche
Auf der Gabel liegen Energie, Baustoffe für den Körper – und pures Glück.
Von Pasta mit Walnusspesto bis Seelachs mit Kräuterkruste.
- 86 Kalte Küche
Lauter GLYX-Bringer, die Sie auch mit ins Büro nehmen können.
Von der Geeisten Paprikasuppe bis zum Fetaspieß mit Zaziki.
- 118 Desserts
Auch Süßes passt in die GLYX-Philosophie. Erst recht, wenn es sich um
Limettenjoghurt handelt oder Erdbeer-Ricottaschaum.
- 132 Quickies für eilige GLYXler
Zwischen Blitz-Minestrone, Matjessalat mit Bohnen und
Schoko-Zimt-Milchschaum kann man einfach keine Zeit verlieren.
- 136 DIE GLYX-VORRATS- UND EINKAUFSLISTE
- 138 REGISTER
- 144 IMPRESSUM