

# INHALT

6	GLYXen heißt genießen
8	Was macht wirklich schlank?
12	GLYX-Küchen-Fundgrube
16	Wunderbare Küchenhelfer
18	Leichte GLYX-Getränke
<b>WILLKOMMEN IM GLYX-LAND: REZEPTE FÜR GENIESSEN</b>	
22	<b>Frühstück</b> Starten Sie schon morgens genussvoll die Fettverbrennungsmaschine. Mit vielen Rezepten vom Apfelmüsli bis Curry-Omelette.
42	<b>Snacks</b> Proteinpower und Vitalstoffenergie für zwischendurch. Köstliche Einfälle von Gemüsechips bis Spargel-Schinken-Grissini.
50	<b>Warme Küche</b> Auf der Gabel liegen Energie, Baustoffe für den Körper – und pures Glück. Von Pasta mit Walnusspesto bis Seelachs mit Kräuterkruste.
86	<b>Kalte Küche</b> Lauter GLYX-Bringer, die Sie auch mit ins Büro nehmen können. Von der Geeisten Paprikasuppe bis zum Fetaspieß mit Zaziki.
118	<b>Desserts</b> Auch Süßes passt in die GLYX-Philosophie. Erst recht, wenn es sich um Limettenjoghurt handelt oder Erdbeer-Ricottaschaum.
132	<b>Quickies für eilige GLYXler</b> Zwischen Blitz-Minestrone, Matjessalat mit Bohnen und Schoko-Zimt-Milchschaum kann man einfach keine Zeit verlieren.
136	<b>DIE GLYX-VORRATS- UND EINKAUFLISTE</b>
138	<b>REGISTER</b>
144	<b>IMPRESSUM</b>