

THEORIE

WHO THE F... IST JO-JO?

10

KLEINE ZEITREISE DURCH
DIE ERNÄHRUNGSGESCHICHTE

14

AUSGEWogene ERNÄHRUNG

16

WISSENSWERTES:
BROTMYTHEN IM FAKTENCHECK

19

AXELS »SCHLANK MIT BROT«-PRINZIP

26

DIE FÜNF GÜLDENEN AXEL-REGELN

30

WISSENSWERTES:
SCHLANK MIT BROT – AUCH IM ALLTAG

33

REZEPTE

BROTE OHNE REUE

36

BRÖTCHEN OHNE REUE

66

KNABBEREIEN FÜR ZWISCHENDURCH

94

SÜNDIG SÜSSES ZUR BELOHNUNG

116

DIE BESTEN BROTRÉZEpte MEINER GÄSTE

134

WISSENSWERTES:
ROHSTOFFE CLEVER ERSETZEN

158

TECHNIKEN: SO FUNKTIONIERT'S MIT DEM TEIG

160

REZEPTREGISTER

164

ZUTATENREGISTER

165