Fleischlos glücklich

und schön schlank 6

Besser leben ohne Fleisch

Abnehmen

nach dem SiS-Prinzip 12

Das Richtige zur richtigen Zeit essen

Frühstück –

Guten Morgen! 36

Starten Sie schwungvoll in den Tag! Nicht nur Müsli-Liebhaber werden hier fündig. Wenn Sie ein Brotfrühstück bevorzugen, haben Sie die Wahl aus verschiedenen Brotaufstrichen. Außerdem: Rezepte für ein Frühstück zum Mitnehmen

Frühstücks-Baukasten zum Selberkombinieren 38

Frühstücksrezepte – süß oder herzhaft 40

Mittagessen –

Frisch, bunt und einfach lecker 46

Leckeres ganz ohne Fleisch und Fisch: Sandwich-Variationen oder wärmende Suppen, wie etwa die Möhrensuppe mit Kräuterklößchen, sorgen für neue Energie. Aber auch leckere Salate, etwa ein Tortellini-Salat, oder deftige Mahlzeiten wie die bunte Bohnen-Paprika-Pfanne machen Sie fit für den Tag.

Rezepte zum Selberkochen für zu Hause oder zum Mitnehmen 50

Abendessen –

Zeit zum Genießen 82

Jetzt ist Fettabbau angesagt, trotzdem darf geschlemmt werden. Lassen Sie sich Kräutertörtchen mit Tomaten oder einen kreolischen Pfannkuchen schmecken. Oder mögen Sie lieber eine kalte Brotzeit mit dem neuen Eiweiß-Abendbrot?

Abendessen zum Selberkochen 87

Zum Nachschlagen

Rezeptregister 138

Sachregister 140

Bücher und Adressen zum Thema 141

Saisonkalender 142

Impressum 144

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1031220143

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK