

Inhalt

Vorwort	6
Mein Weg zum Wohlfühlgewicht	8
Energiequalität	26
Mein Konzept der Energiequalität: kalorienarm und gesund	28
Beilagen: Meine Besten	30
Früchte: Meine Besten	32
Gemüse & Salate: Meine Besten	34
Fische: Meine Besten	38
Fleischsorten: Meine Besten	40
Öle: Meine Besten	41
Meine kleine Kochschule	42
Qualität: Beim Einkauf fängt es an	44
Öle & Fette: Worauf es ankommt	45
Gewürze: Hilfe beim Abnehmen	46
Praxis Gewürze: Gewusst wie	47
Garmethoden von A bis Z	48
Produkte, die Zeit sparen	52

Frühstück	54
Clever kombinieren: Vital-Frühstücksquark	56
Clever kombinieren: Vital-Frühstücksbrot	58
Start in den Tag – die Rezepte	60
Suppen	74
Clever kombinieren: Suppenvariationen	76
Vielseitige Suppen – die Rezepte	78
Kalte Gerichte	90
Clever kombinieren: Knackige Salate	92
Für den kleinen Hunger – die Rezepte	94
Hauptgerichte	108
Clever kombinieren: Leichte Gerichte mit Fisch	110
Clever kombinieren: Hähnchenvariationen	112
Clever kombinieren: Vielfalt mit Fleisch	114
Schlank schlemmen – die Rezepte	116
Desserts	146
Clever kombinieren: Vielerlei mit Früchten	148
Der krönende Abschluss – die Rezepte	150
Register	164
Bildnachweis	168