

Inhalt

Vorwort	5
Warum ein dicker Bauch so gefährlich ist	6
Ist mein Bauchumfang zu groß? So finden Sie es heraus	10
Vom Bauchfett zur Fettleber	12
Schluss mit dem Alkohol	15
Neues aus der Forschung	16
Effektiv gegen Bauchfett: Weniger und antientzündlich essen	18
Top-Lebensmittel für die schlanke Körpermitte	22
Raus aus der Zuckerfalle	26
Abnehmen mit Eiweiß	28
Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel	29
Das richtige Fett gegen Bauchfett	30
Gewürze für die schlanke Küche	32
Mit Wissen und Motivation: So gelingt ein gesunder Lebensstil	34

REZEPTE GEGEN DAS BAUCHFETT	36
Frühstück	38
Special: Vegane Brotaufstriche	54
Sattmacher	72
Special: 1 x roter Reis – 3 Rezepte	96
Special: Fermentiertes Gemüse	118
Low-Carb-Gerichte	120
Special: Eiweißreiche Shakes & Snacks	140
Wochenplan: 1600 Kalorien am Tag	158
Sach- und Rezeptregister	160
Die Ernährungs-Docs	165
Impressum	166