

# INHALTSVERZEICHNIS

## GUTE MAHLZEITEN

- 8 Der Kampf um unsere Mägen
- 12 Apfeltyp oder Birnentyp
- 14 Mein Kalorienkonto
- 16 20% weniger essen
- 18 Das macht schlank
- 20 Denken wie die Dünnen
- 24 Halber Teller Fleisch – Halber Teller Gemüse
- 26 Gefühle und Pfunde
- 29 Die 10 besten Kalziumquellen
- 30 Dickmacher Fett?
- 32 Magische Fatburner – Muskeln aufbauen
- 34 Weniger essen – Mehr Vitamine
- 35 Hitliste Folsäure
- 36 Nährstoffpillen – Bunter Einkaufskorb

## DAS FRÜHSTÜCK

- 40 Mahlzeit für die Figur
- 44 Milch, Quark + Käse
- 46 Vollmilch – Buttermilch
- 48 Starthilfe für Frühstücksmuffel
- 50 Diätjoghurt – Joghurt pur
- 52 Mehr Ballaststoffe, weniger Kalorien
- 53 Hitliste Ballaststoffe
- 54 Nüsse und Kerne
- 58 Bienenhonig – Mus und Kraut
- 60 Nussnougatcreme – Fruchtaufstrich

- 62 Kraftkorn – Vollkorn
- 64 Neue Knäcke-Sorten – Knäcke-Klassiker
- 66 Croissants – Hefehörnchen
- 68 Knuspermüsli – Flockenmüsli
- 70 Zucker-Zerealien – Vollkorn-Knusper
- 72 Backshop-Brötchen – Klappstulle
- 74 Fast-Food-Eier – Eier selbstgemacht

## DAS MITTAGESSEN

- 78 Kochen für die Figur
- 80 Vinaigrette – Fettfreies Dressing
- 82 Flaschendressing – Tütendressing
- 84 Chilischarfe Gewürze
- 86 Kleine Kräuterkunde
- 88 Gutes Fleisch
- 89 Hitliste Fleischstücke
- 90 Tofu – Rindersteak
- 92 Steak mariniert – Steak pur
- 94 Fertigfrikadelle – Kotelett
- 97 Hülsenfrüchte
- 98 Gesunde Fische
- 100 Fischstäbchen – Purer Fisch
- 102 Schnelle Körner
- 104 Suppeneinlagen
- 106 Mehlschwitze – Mixstab für Sauce
- 108 Echte Hollandaise – Falsche Hollandaise
- 110 Carbonara – Al Pomodoro
- 112 Weißer Reis – Nudeln

- 114 Vollkornreis – Kartoffeln
- 116 Kartoffelpuffer – Folienkartoffeln
- 118 Pommes frites – Kloß und Klößchen
- 120 Rahmgemüse mit Käse – Pures Tiefkühlgemüse
- 122 Tiefkühlpizza – Selbstbelegte Pizza
- 124 Cremedessert – Frisches Obst
- 126 Wackelpudding – Rote Grütze

## DAS ABENDESSEN

- 130 Klug essen am Abend
- 131 Flopliste Abend-Snacks
- 132 Mit Eiweiß ins Bett
- 134 Aufstrich-Alternativen
- 136 Pesto – Chutney, Miso + Ajvar
- 138 Vegetarischer Aufstrich – Auf Gemüsebasis
- 141 Toppings zum Salat
- 142 Saftig: Rohkost aufs Brot
- 144 Wurst – Schinken
- 146 Hartkäse – Weichkäse
- 148 Krabbensalat – Räucherfisch
- 150 Unechte Krabben – Echter Hering
- 152 Antipasti – Sauerkonserven
- 154 Fertig-Kartoffelsalat – Hausgemachter
- 156 Weiße Grillsaucen – Rote Saucen

## UNTERWEGS

- 160 Pro und Contra Zwischenmahlzeiten
- 162 Kalorienfreie Zeiten
- 167 Getarnte Süße
- 168 Bratwurst – Schaschlik

- 170 Backfisch-Baguette – Original Döner
- 172 Hot Dog – Hamburger
- 174 California Style – Sushi klassisch
- 176 Tortillachips – Roggentaler
- 178 Sandwich – Pizza-Snacks
- 180 Kirschplunder – Kirschbiskuit
- 182 Fertigmischung – Backmischung
- 184 Müsliriegel kaufen – Müsliriegel backen
- 186 Joghurtschokolade – Bitterschokolade
- 188 Karamellen – Gummibärchen
- 190 Riesen-Eiscreme – Fruchteis

## DIE GETRÄNKE

- 194 Mythos Trinken
- 196 Fruchtgetränke und Säfte
- 198 Smoothies – Selbstgemixt
- 200 Limonade – Fruchtschorle
- 202 Erfrischungsgetränke
- 203 Flüssiger Zucker
- 204 Süßstoffe
- 206 Kräutertees
- 208 Kalorienfalle Alkohol
- 209 Hitliste Alkohol
- 210 Starkes Bier – Leichtes Bier
- 212 Instantkaffee-Mix – Echter Kaffee
- 214 Trinkschokolade – Eigener Kakaomix
- 216 Milchmix – Molkemix
- 218 Bei Durst essen – Klares Wasser
- 220 Register
- 224 Impressum