

Die Inhalte

1	10 Weeks BodyChange® – das Erfolgsprogramm	6
2	Die besten Basics <i>So lecker & einfach ist Abnehmen!</i>	22
3	Vollschmecker <i>BodyChange®-Gerichte mit Pfiff!</i>	49
4	Wir ♥ Frühstück <i>Rezepte für einen Power-Start in den Tag!</i>	83
5	Erbsen, Bohnen, Linsen <i>Raffinierte Hülsenfrüchte</i>	100
6	Vitamine pur! <i>Gemüse in leckeren Variationen</i>	114
7	Sättigung durch Beilage <i>Die perfekte Begleitung für Fleisch und Fisch</i>	130
8	Unsere Turbos <i>Diese Fettverbrenner sind der Renner!</i>	141
9	Obst-Milch-Baustein <i>Für die Energie nach dem Sport</i>	153
10	Männer-Specials <i>So wirst du richtig satt!</i>	165
	Register	180

In allen Rezepten gelten die Mengenangaben für zwei Portionen. VIEL SPASS!