

Inhalt

Vorwort	6
Was ist Metabolic Balance®?	8
Das Wesentliche des Stoffwechselprogramms	10
Metabolic Balance® im Vergleich zu anderen Diätprogrammen	12
In vier Phasen zum Wunschgewicht	16
Warenkunde & Küchenpraxis	18
Inhaltsstoffe der Nahrung	20
Vitalstoffreiches Obst und Gemüse	20
Lebensnotwendiges Eiweiß	25
Küchenpraxis	30
Garen ohne Fett	30
Zubereitung, Aufbewahrung und Reste	31
Rezepte zu Metabolic Balance®	36
Frühstücksideen	38
Gemüse und Salate	42
Eier	58
Fisch & Meeresfrüchte	66
Fleisch	78
Geflügel	94
Käse, Quark & Co.	106
Hülsenfrüchte	120
Tofu	132
Sprossen & Körner	136
Register	140
Impressum	144