

Vorwort	7
Ernährungstipps	8
Abnehm-Ausreden	9
10 Ernährungstipps für jeden Tag	11
7-Tage-Plan	12

FRÜHSTÜCK

Blaubeermüsli	16
Englisches Porridge	18
Rührei mit Schinken aus dem Thermomix	20

SUPPEN

Fenchel-Zitronen-Suppe mit Lachs	24
Zucchini-suppe	26
Brokkolicremesuppe mit Krabben	28
Paprikasuppe	30
Gazpacho mit Erdbeeren	32
Spargel-Zitronen-Suppe	34
Süßkartoffelsuppe mit Backobst und Bacon	36
Avocadosuppe	38
Ungarische Gulaschsuppe	40
Melonenkaltschale	42
Kartoffelsuppe mit Lauch und Hühnerbrust	44

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Hühnerfrikassee	48
Reispfanne mit Rinderhack	50
Rindertatar mit Schnittlauchsaucе	52
Vitello Tonnato mit Hähnchenbrust an Thunfisch-Joghurt-Sauce	54
Spaghetti Bolognese	56
Putengulasch	58
Frikadellen	60

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Gebratene Scholle mit Kartoffeln und Karotten	64
Schollenfilets mit Kräutern und Tomaten . . .	66
Lachs mit Fenchelgemüse	68
Spaghetti mit Garnelen	70

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Senfeier mit Kartoffeln	74
Semmelknödel mit Pilzen	76

BEILAGEN

Kaiserschotengemüse mit Bohnenkraut	80
Gefüllte Tomaten mit Käse überbacken	82
Kräuterrösti	84
Mango-Glasnudel-Salat	86
Kartoffelgratin	88
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	90
Artischocken mit Kräutervinaigrette	92
Blattspinat mit Kartoffelsauce	94
Apfelrohkostsalat	96

GETRÄNKE

Chai Latte	100
Fenchel-Karotten-Apfel-Saft mit Chili	102
Rote-Bete-Bananen-Drink	104

DESSERT

Erdbeer-Tofu-Creme	108
Himbeermousse	110
Buttermilchmousse mit Kardamomerdbeeren	112
Heidelbeermousse mit Limette	114
Kokoscreme mit Zitrusfrüchten	116
Rote Grütze mit Vanillesauce	118