

Dr. Dierk Heimann und Armin Roßmeier

herausgegeben von  
Prof. Dr. Jürgen Margraf und  
Prof. Dr. Volker Pudiel

**Das**  
*Weg-mit-dem-Fett*  
**Rezeptebuch**

Tips und Tricks zur fettnormalisierten Küche

# *Inhalt*

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Weniger ist mehr - die Low-fat-Ernährung</b>	<b>8</b>
<b>Weniger ist mehr - das Weg-mit-dem-Fett-Prinzip in 8 Schritten</b>	<b>11</b>
<b>Xenical® - kein Wundermittel, aber eine gute Hilfe</b>	<b>18</b>
<b>Ihr persönliches Programm: 4 kg pro Monat ohne Rezept</b>	<b>20</b>
<b>Ihr persönliches Programm: 6 kg pro Monat mit Rezept</b>	<b>22</b>
<b>Weniger ist mehr - Weg-mit-dem-Fett-Gerichte</b>	<b>24</b>
<b>Auf die Zubereitung kommt es an</b>	<b>24</b>
<b>Frühstücke</b>	<b>27</b>
<b>Vorspeisen, Salate, Zwischenmahlzeiten</b>	<b>32</b>
<b>Suppen</b>	<b>49</b>
<b>Hauptgerichte mit Fisch</b>	<b>56</b>
<b>Hauptgerichte mit Fleisch und Gemüse</b>	<b>64</b>
<b>Vegetarische Hauptgerichte</b>	<b>90</b>
<b>Nachspeisen und Gebäck</b>	<b>97</b>
<b>Register</b>	<b>106</b>