

**Das große GU  
LOW FAT  
Buch**

# Der Inhalt dieses Buches

**Know-how fürs erfolgreiche Schlankwerden** 6      **Die Lust am vollen Teller: Rezepte zum Schlemmen** 30

**Aus der großen GU-Leseraktion:**  
Die wichtigsten Fragen und Antworten  
zum Thema Abnehmen 8

**Vorsicht vor dem dicken Ende:**  
Nicht jede Diät macht auf Dauer schlank  
Tabellarischer Überblick über die bekanntesten  
Diäten mit Bewertung 12

**Don't follow Claudia Schiffer:**  
Traumbody contra Wohlfühlgewicht 14

**Willkommen im Low fat-Club:**  
slim and fit for ever! 17

**Schluß mit der Kalorienmystik:**  
Was der Körper wirklich braucht 18

**Fett sparen beim Garen:**  
Die besten Methoden 20

**Super-Fett-Spartricks:**  
So geht's ganz leicht 22

**Fettarm essen - aber wie? 23**

**Two magic weeks:**  
Zwei magische Wochen lassen  
das Fett dahinschmelzen 24

**Mit Gymnastik weg vom Speck:**  
Effektives für Problemzonen 26

**Die Anti-Fett-Fitness:**  
6 Sportarten, die Ihren Körper in Top-Form  
bringen 29

**Frühstück & Getränke -  
Speed and power for today 32**

Die leichte Grundlage für einen sicheren Start:  
von Frischkäse-Pancakes mit Sanddornsirup  
über Gemüse-Spiegelei bis zu Pfirsich-Vanille-  
Milch

**Extras ohne Ende -  
Snacks & Kleinigkeiten 48**

Für den Hunger zwischendurch oder  
fürs Büro: Roastbeef-Papaya-Toast,  
warme Kartoffelbrötchen mit Tomaten  
oder Sushi-Reiswürfel

**Salate & Vorspeisen -  
Vitamine & mehr 64**

Viele Vitamine, wenig Fett: von Rucolasalat  
mit Äpfeln und Joghurtdressing über  
Karibischer Ananas-Fleisch-Salat bis zu  
Gemüseterrine mit Spargelcreme

**Suppen & Eintöpfe -  
Slimline zum Löffeln 92**

Leichtes aus dem Suppentopf: von Gurken-  
Kräuter-Suppe mit Kartoffel-Croûtons über  
Gemüsesuppe mit Käse bis zu Sauerkraut-  
Apfel-Topf mit Lamm

## **Gemüse, Kartoffeln & Co. - Low calory but energy 112**

Gesunde Abwechslung mit Gemüse und Kartoffeln:

- Leichtes für den Arbeitsplatz 113
- Schnelles für jeden Tag 118
- Preiswertes, das super schmeckt 126
- Feines für Gäste 136

## **Pasta, Gnocchi, Quiche & Co. - Everybodys Darling 144**

Genuß mit Nudeln, Quiche und Pizza:

- Leichtes für den Arbeitsplatz 145
- Schnelles für jeden Tag 148
- Preiswertes, das super schmeckt 152
- Feines für Gäste 160

## **Fisch - Schwerelos! 164**

Vielfalt aus Fluß und Meer:

- Leichtes für den Arbeitsplatz 165
- Schnelles für jeden Tag 167
- Preiswertes, das super schmeckt 174
- Feines für Gäste 180

## **Fleisch-Du darfst! 186**

Die pure Fleischeslust:

- Leichtes für den Arbeitsplatz 187
- Schnelles für jeden Tag 190
- Preiswertes, das super schmeckt 196
- Feines für Gäste 202

## **Süßes ohne Reue 208**

Desserts, die nicht belasten: von Rotweibirne mit Aprikosensauce über Apfelsuppe mit Zimtcrosties bis zu Marmoriertem Stachelbeer-Quark-Eis

## **Kuchen & Torten für die Figur 222**

Gebäck, das schmeckt und nicht dick macht: von Joghurttorte mit bunten Beeren über Apfel-Quark-Kuchen bis zu Aprikosen-Muffins

## **Zum Nachschlagen 232**

Register nach besonderen Merkmalen 232

Register nach Zutaten 233

Rezeptregister alphabetisch 237

Sachregister 239

