

Midena bei

**Knaur**

Karin Iden

# Nudeln machen schlank

2 bis 3 kg pro Woche abnehmen  
100 leckere Rezepte

## Inhaltsverzeichnis

Abnehmen und Wohlfühlen. . . . .	4
Damit kommen Sie ans Ziel. . . . .	5
Nudeln im Überblick. . . . .	10
Nudeln - die langsamen Eroberer. . . . .	11
Woher stammen die Nudeln eigentlich?. . . . .	12
Bunte Nudel-Vielfalt. . . . .	12
Für jedes Gericht die richtige Nudel. . . . .	14
Nudeln mit und ohne Ei. . . . .	14
Nudeln sind gesund. . . . .	15
Nudeln machen schlank. . . . .	16
Nudeln machen glücklich. . . . .	17
Nudeln kochen, aber richtig. . . . .	18
Rohe Nudeln richtig lagern. . . . .	19
Unkompliziert - die Pasta-Diät. . . . .	20
Convenience macht das Kochen leicht. . . . .	21
Mit Nudeln purzeln die Pfunde. . . . .	22
Tipps zur Nudel-Diät. . . . .	23
Für einen guten Start in den Tag. . . . .	24
(200 kcal)	
Müslis in bunter Vielfalt. . . . .	36
(200 kcal)	
Hauptgerichte zum Sattessen. . . . .	46
(400 kcal)	



Ideen für den schnellen Imbiss. . . . .	84
(200 kcal)	
Mahlzeiten für zwischendurch. . . . .	108
(100 kcal)	
<b>Vier-Wochen-Speiseplan</b> . . . . .	118
Rezeptregister. . . . .	125
Impressum. . . . .	128