



MARION GRILLPARZER  
MARTINA KITTLER

# DAS KOCHBUCH

# INHALT



## **GLYX-BASICS: DAS WICHTIGSTE VORAB**

**Es ist so einfach,  
gesund zu essen...**

.. und dem Körper zu geben,  
was ihm gut tut

Stecken Sie ein bisschen Zeit ins Essen

Das Falsche zu essen, macht dick

Raus aus dem Kühlschrank!

Was verbirgt sich hinter »GLYX«?

## **Reif für die Zeitreise-Therapie?**

Lernen Sie Essen und Trinken schätzen

Wie tankten unsere Vorfahren

Lebensenergie?

Das Zeitalter der schnellen

Kohlenhydrate

Dosieren Sie Zucker wie weißes Gold

Die moderne Kohlenhydratmast

Wir leben in Lebensmittelwüsten

Rückschritt = Fortschritt

## **Warum die GLYX-Diät eine Glücksdiät ist**

GLYX-Diät = das Richtige essen

GLYX und die Praxis - die häufigsten

Fragen

## **Die Kleine-Sünden-Tabelle**

Naschen, gewusst wie - die

Glykämische Ladung

## **Ideal: Der GLYX-Vorrat für alle Fälle**

Das leichte Leben fängt beim

Einkauf an

## **Das GLYX-Baukastensystem**

Gut zu wissen

## **Eiweißquellen**

Decken Sie Ihren täglichen

Eiweißbedarf



**GLYX-REZEPTE,  
DIE GLÜCKLICH UND  
SCHLANK MACHEN** **32**

<b>Frühstücksideen und Snacks</b>	<b>34</b>
Der energiegelbe Start in den Tag	3 5
Kulinarische Quickies	4 4
<b>Das Geheimnis der Suppe</b>	<b>50</b>
Die Schlank-und-Fit-Formel	51
<b>Vegetarische Hauptgerichte</b>	<b>56</b>
Schlemmen mit Schlank-Garantie	5 7
<b>Fisch, Fleisch und Geflügel</b>	<b>72</b>
Fisch - Glück für den Gaumen	7 3
Fleisch - Vitalität und Hochgenuss	8 2

<b>Kleine GLYX-Seligkeiten und Salate</b>	<b>90</b>
Leichtes aus der Kalten Küche	91

<b>Süße Dessertträume</b>	<b>108</b>
Lust muss keine Sünde sein	109

<b>Aus dem GLYX-Vorrat schöpfen</b>	<b>116</b>
Gesundheit auf Vorrat	117

<b>Die Alles-nur-nicht- Kochen-Rezepte</b>	<b>128</b>
Aus der Schnellkoch-Zauberbox	129

<b>Zum Nachschlagen</b>	<b>138</b>
Register - Die unverbesserlichen Genauwissenwoller finden hier auch die Kalorienangaben	138
Impressum	144

