

GU powerfood

Angelika Illies

# Vitamin

*Natürlich abnehmen*

# Diät

*mit Obst und Gemüse*

Rezepte für mehr Wohlbefinden  
und eine schlanke Taille.  
Fit bleiben und dabei genießen.

GU

641.873

U



**2 SCHLANK & FIT**

**8 POWERWOCHE**

**10 ROHKOST & SALAT**

**24 SUPPEN & EINTÖPFE**

**32 HAUPTSACHE GEMÜSE**

**46 FRUCHTIGES & SÜSSES**

**54 POWER-DRINKS & SHAKES**