

# SHRED

////////////////////////////////////  
DIE ERFOLGSDIÄT OHNE HUNGERN  
////////////////////////////////////

6 WOCHEN  
2 KLEIDERGRÖSSEN  
1 SENSATION

DR. IAN K. SMITH, M. D.

# INHALT

---

Vorwort .....	6
<b>DAS SHRED-KONZEPT</b> .....	10
Was hat SHRED vielen Diätprogrammen voraus? .....	11
SHRED-Zyklen .....	13
1 Aufbruch .....	14
2 Herausforderung .....	14
3 Metamorphose .....	14
4 Aufschwung .....	15
5 Befreiung .....	15
6 Triumph .....	15
Zeit zwischen den Mahlzeiten .....	16
Den Körper schockieren .....	16
Die SHRED-Mentalität .....	17
<b>HOLEN SIE DAS MAXIMUM AUS SICH RAUS</b> .....	18
Der Sechs-Wochen-Zyklus .....	19
Clever planen .....	20
Vom Einsteiger zum SHRED-Profi .....	20
SHRED-Food: Easy, frisch und saftig .....	21
Küchenzauber .....	22
Bratpfanne ohne Fettnäpfchen .....	22
Machen Sie dem Gemüse Dampf .....	23
Aus dem Backofen: praktisch zum Kombinieren .....	24
Manche mögen's roh .....	25
Erbsen, Bohnen, Linsen: zu gut, um wahr zu sein! .....	25
Workout .....	26
Trainieren mit Köpfchen und nach Plan .....	26
Ausdauer- und Krafttraining ergänzen sich .....	27
Ausdauersportarten für Einsteiger und Fortgeschrittene .....	28
Das Erreichte bewahren .....	29

<b>WOCHE 1: Aufbruch</b> .....	30
Ess-Regeln in Woche 1 .....	32
Workout-Regeln in Woche 1 .....	33
Woche 1 Tag 1 .....	34
Woche 1 Tag 2 .....	37
Woche 1 Tag 3 .....	40
Woche 1 Tag 4 .....	43
Woche 1 Tag 5 .....	46
Woche 1 Tag 6 .....	49
Woche 1 Tag 7 .....	51
<b>WOCHE 2: Herausforderung</b> .....	54
Ess-Regeln in Woche 2 .....	56
Workout-Regeln in Woche 2 .....	57
Woche 2 Tag 1 .....	58
Woche 2 Tag 2 .....	61
Woche 2 Tag 3 .....	64
Woche 2 Tag 4 .....	67
Woche 2 Tag 5 .....	70
Woche 2 Tag 6 .....	73
Woche 2 Tag 7 .....	76
<b>WOCHE 3: Metamorphose</b> .....	78
Ess-Regeln in Woche 3 .....	80
Workout-Regeln in Woche 3 .....	81
Woche 3 Tag 1 .....	82
Woche 3 Tag 2 .....	85
Woche 3 Tag 3 .....	88
Woche 3 Tag 4 .....	91
Woche 3 Tag 5 .....	94
Woche 3 Tag 6 .....	97
Woche 3 Tag 7 .....	99
<b>WOCHE 4: Aufschwung</b> .....	102
Ess-Regeln in Woche 4.....	104
Workout-Regeln in Woche 4 .....	105

Woche 4 Tag 1 .....	106
Woche 4 Tag 2 .....	109
Woche 4 Tag 3 .....	112
Woche 4 Tag 4 .....	115
Woche 4 Tag 5 .....	118
Woche 4 Tag 6 .....	121
Woche 4 Tag 7 .....	123
<b>WOCHE 5: Befreiung</b> .....	126
Das ist neu in Woche 5.....	128
Ess-Regeln in Woche 5.....	130
Workout-Regeln in Woche 5.....	131
Woche 5 Tag 1 .....	132
Woche 5 Tag 2 .....	135
Woche 5 Tag 3 .....	138
Woche 5 Tag 4 .....	141
Woche 5 Tag 5 .....	144
Woche 5 Tag 6 .....	147
Woche 5 Tag 7 .....	149
<b>WOCHE 6: Triumph</b> .....	152
Das ist neu in Woche 6 .....	154
Ess-Regeln in Woche 6.....	156
Workout-Regeln in Woche 6 .....	157
Woche 6 Tag 1 .....	158
Woche 6 Tag 2 .....	161
Woche 6 Tag 3 .....	164
Woche 6 Tag 4 .....	167
Woche 6 Tag 5 .....	170
Woche 6 Tag 6 .....	173
Woche 6 Tag 7 .....	175
<b>SHRED-SNACKS</b> .....	178
150-Kalorien-Snacks .....	181
Süße & würzige Snacks mit Früchten .....	181
Würzige Gemüse-Snacks .....	183

Snacks aus Milchprodukten .....	184
Snacks mit Fleisch, Ei oder Fisch .....	185
Knackige Nüsse & Samen .....	185
Snacks aus Getreide & Co. ....	186
100-Kalorien-Snacks .....	188
Süße Snacks mit Früchten .....	188
Würzige Gemüse-Snacks .....	190
Snacks aus Milchprodukten .....	192
Snacks mit Fleisch und Ei .....	192
Satt-Snacks: Fisch & Meeresfrüchte .....	193
Knackige Nüsse & Samen .....	194
Snacks aus Getreide & Co. ....	194
<b>SMOOTHIE-REZEPTE .....</b>	<b>196</b>
<b>EIWEISS-SHAKES .....</b>	<b>232</b>
<b>SUPPEN UND EINTÖPFE .....</b>	<b>240</b>
<b>SHRED-EXTRAS .....</b>	<b>258</b>
<b>KLEINE WARENKUNDE .....</b>	<b>272</b>
Warenkunde Gemüse .....	274
Warenkunde Obst .....	275
Warenkunde Fleisch .....	276
Warenkunde Fisch .....	277
Warenkunde Milch(produkte) .....	278
Warenkunde Hülsenfrüchte .....	279
Warenkunde vegetarisch & vegan .....	280
Warenkunde Pflanzenöle .....	281
Warenkunde Getreide & Co. ....	282
Extra: Buffet und Barbecue .....	283
Bücher .....	284
Adressen .....	285
Register .....	286
Rezeptregister .....	287
Impressum .....	288