

MARION GRILLPARZER
REZEPTE VON MARTINA KITTLER UND CORA WETZSTEIN

Die ALL YOU CAN EAT Diät

Immer satt,
immer glücklich,
für immer schlank



Vorwort: Genießer-Knowhow	4
---------------------------	---

ALL YOU CAN EAT – DAS HEISST: FÜR IMMER SCHLANK 7

ALL YOU CAN EAT – JA, JA ...?	8
Wer meidet, nimmt zu	8
All-you-must-eat-Bäuche	9
Immer satt, immer glücklich, für immer schlank	9
Grüß Gott, neuer Lebensstil	12
Vier Regeln, zwei Joker	13
Die Schlamper-Joker-Liste	14
Die artgerechte Haltung	15
Magen (n)immersatt ...	16
Kleines Sattsein-Training	17
INTERVIEW: Es grünt so grün ...	20
Schlank über die Körper-Wahrnehmung	22
ÜBUNG: Auf den Bauch fühlen	23

WEG MIT DER WEIZEN-WAMPE	24
Weizen macht Probleme	24
Hier lauert Weizen	25
Weizen-weg-Profit	26
INTERVIEW: Jedes Korn eine Liebeserklärung	27

VORSICHT, LIEBLINGSESSEN!	28
Typ-3-Allergie: gar nicht selten	28
Das maskierte Lieblingsessen	29
INTERVIEW: Auf der Spur des schleichenden Giftes	32

NATURGESETZE DES SCHLANKSEINS 35

35 BIOCHEMISCHE SCHLANK-GESETZE	36
1. Man muss essen, um abzunehmen	37
2. Magen voll, zufriedenes Hirn	37
ÜBERSICHT: All-you-can-eat-Buffer	38
3. Grün macht schlank	40
INTERVIEW: Grüne Schlank-Medizin	40
4. Eiweiß macht satt	42
5. Eiweiß macht schlank	42
EXTRA: Eiweißpulver – braucht man das?	43
6. Eiweiß sorgt für schlanke Darmbakterien	44
EXTRA: Das deckt unseren Eiweißbedarf	44
7. Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung	46
8. Niedriger GLYX hält lange satt	46
EXTRA: Kleine GLYX-Tabelle	47
9. Zucker macht süchtig	48
10. Auch Salz kann dick machen	49
11. Softdrinks stopfen Fett auf die Hüften	49

EXTRA: Stevia: Blätter statt weißes Pulver	51
12. Wer glücklich isst, bleibt dabei	52
INTERVIEW: Brauchen wir Vitamine extra?	53
13. Schlank-Hormone brauchen insulinfrei	54
14. Clevere Trennkost schlägt nicht an	54
15. Der Körper glaubt nicht an Süßstoff	54
16. Sportler brauchen nicht mehr Nudeln	55
INTERVIEW: Die gesündeste Schokolade der Welt	56
17. Light funktioniert nicht	57
18. Ein dicker Bauch macht hungrig	58
19. Geschmack macht satt	58
20. Gene kann man ändern	58
21. Gewohnheitsglück muss man meiden	59
22. Wir brauchen Fett zum Abnehmen	60
23. Falsches Fett fördert Entzündungen	60
24. Kalorie ist nicht gleich Kalorie	61
25. Es gibt sogar Minuskalorien!	62
26. Fehlen Omega-3s, macht das dick	62
27. Ohne Detox ist kein Abnehmen möglich	63
28. Das frühe Ende und die Wurst	64
29. Hungern macht dick	64
30. Stress wirkt wie eine Familienpackung Eiscreme	64
31. Trinken regt den Stoffwechsel an	65
32. Frauen ticken anders als Männer	66
33. Schlechtes Gewissen macht dick	67
34. Eine gute Haltung macht schlank	67
35. Viereckiges Essen macht kugelrund	68
EXTRA: Die klitzekleine Verbotsliste	69

SUPERFOOD-ABC: DIE BESTEN FATBURNER

DER NATUR	70
Von Adzukibohne bis Zwiebel: lauter	
All-you-can-eat-Fatburner	70
INTERVIEW: Schlank im All-you-can-eat-Urlaub	81

DIE DREI CLEVEREN ALL-YOU-CAN-PROGRAMME

All you can burn	82
All you can relax	83
All you can detox	84
	87

**REIN IN DIE NEUE JEANS:
DIE ALL-YOU-CAN-EAT-KÜCHE**

ALL YOU CAN EAT GANZ PRAKTISCH	90
11 All-you-can-eat-Grundregeln	90
Ihr All-you-can-eat-Tag	92
Die ganze Woche gesund essen	93
Noch ein bisschen Mengen-Lehre	94
Die 1-2-3-Formel	96
Die große 1-2-3-Tabelle	97



DER ALL-YOU-CAN-EAT-REZEPTBAUKASTEN	100
Ihr All-you-can-eat-Vorrat	100
EXTRA: Simones frische Tagliatelle	106
Greenies, Smoothies, Suppen und Snacks	107
Blitz-Rezepte: Vitalstoffe pur	115
All-you-can-eat-Frühstück	116
Hauptsachen mit Geflügel, Fisch, Wild & vegetarisch	123
Der Pasta-Joker	131
10 gesunde Quickies	149
All-you-can-eat-Desserts	162
Lauter süße Quickies	168

SERVICE

89 Bücher und Adressen, die weiterhelfen	169
Register	172
Rezeptregister	174
Impressum	176