



## INHALT

VORWORT	5
DAS PRINZIP DER 5:2-DIÄT	7
KALORIENTABELLEN	23
DIE 500-SUPER-KALORIEN-REZEPTE	35
REZEPTE À LA CARTE	97
REZEPTE FÜR DIE FASTENFREIEN TAGE	151
WOCHENPLÄNE, REZEPTVERZEICHNIS, REGISTER	201