

ANASTASIA
ZAMPOUNIDIS



Schlank, gesund und glücklich
ohne das süße Gift

■■■■■
BASTEI
LÜBBE
TASCHENBUCH

INHALT

Keine Süßholzraspelei	9
My Big Fat Greek Eating	14
Musikfernsehen ist kein Zuckerschlecken	27
Der gemeine Kristall	40
Anastasias Anastasis	54
TCM	69
Hell's Kitchen	86
»Was isst du, wenn du Süßes willst?«	102
Das ist nicht Lustig	117
Angebote, die man nicht ablehnen kann?	131
Selbst ist die Frau	143
La Dolce Vita	155
Ópios viásete skontáfti	166

Anhang	183
Ein Beispiel-Tag	183
Rezepte	185
Meine Teerezepte	199
Versteckte Zucker	201
Zuckerersatzstoffe	202
Konservierungsmittel	206
Geschmacksverstärker	208
Aromen	209
Farbstoffe	210
Verpackungsinformationen	211
Was fehlt?	213
Trockenobst & Co.	214
Basische und saure Lebensmittel	215
Gut für die Leber	216
Kräuter und ihre Wirkungen	219
Guter Schlaf	221