

LAURA HERRING

# Das Low-Calorie Kochbuch

Köstliche, kalorienarme  
und sättigende Rezepte  
für die 5 : 2-Diät

atVERLAG

/ 7 /

## Die 5:2-Diät

Hinweise zu den Rezepten	8
Einführung	9
Die 10 Regeln der 5:2-Diät	15

/ 27 /

## Frühstück

/ 55 /

## Lunch

/ 89 /

## Dinner

/ 123 /

## Snacks & Süßes

Vorschläge für Menüpläne	150
Register	153
Danke!	157
Die Autorin	158