

- 6 **Vorwort**
- 9 **Das Energiedichte-Konzept**
- 10 **Übergewicht abbauen**
- 13 **So geht's: dauerhaft abnehmen**
- 20 **Ernährungs-Tipps**
- 31 **Einkaufs-Tabellen**
- 32 **So lesen Sie die Tabellen**
- 36 **Fleisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier**
- 45 **Fisch und Meeresfrüchte**
- 51 **Milchprodukte und Käse**
- 61 **Speisefette und -öle**
- 65 **Getreideprodukte**
- 78 **Gemüse, Salat und Kartoffeln**
- 87 **Obst und Nüsse**
- 95 **Süßes und Herzhaftes**
- 112 **Getränke**
- 117 **Register**