Thunfischsteak auf fruchtigem Salat (Seite 76)

7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 Basics zu Almased und Low Carb

10 **Wie Almased Ihnen beim Abnehmen hilft**

22 **Die Almased-Express-Küche**

31 Mehr als 50 leckere Express-Rezepte

32 **Shakes**

42 **Frühstücke**

54 **Warme Gerichte**

80 **Kalte Gerichte**

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04,
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag