

Inhalt

Nudeln sind gesund
und machen **schlank** 4

Abnehmen und wohl fühlen 5

Wohlfühlgewicht ist »in« 5

Appetit oder Hunger? 6

Der richtige Zeitpunkt 6

Mit Spaß & Genuss 6

Nudeln sind gesund 7

Nudeln machen schlank 8

Nudeln machen glücklich 9

Nudeln ohne Ende 10

Bunte Nudelvielfalt 10

Mut zur Nudel 11

Die Nudeldiät 12

Mit Nudeln purzeln die Pfunde 12

Diäten zu zweit 13

Diät und Bewegung – ein gutes Doppel 14

Ernährung langfristig umstellen 14

30 Extras für Zwischenmahlzeiten 15



Rezepte für jeden Tag	16
Schlankes Kochen für Wespentailen	17
Frühstück – Power für einen guten Start	18
Hauptgerichte – wertvolle Kraftpakete	35
Kleine Gerichte – pures Essvergnügen	62
Extras – Fitmacher für zwischendurch	77
Was esse ich heute?	86
Rezeptregister	94
Impressum/Zur Autorin	96