

**SILKE KAYADELEN**

Die Abnehmexpertin und Trainerin,  
bekannt aus *The Biggest Loser*

**MIT HEINER ROMBERG**

**DAS  
BIKINI  
BOOTCAMP**

**REZEPTBUCH**

**riva**

# INHALT

## EINLEITUNG

### **DAS BIKINI-BOOTCAMP** 8

## TEIL 1

### **DAS CAMP – EIN KURZER ÜBERBLICK** 10

## TEIL 2

### **FRAGEN UND ANTWORTEN** 12

## TEIL 3

### **WELCHER ABNEHMTYP BIN ICH?** 18

## TEIL 4

### **REZEPTE FÜR DAS BIKINI-BOOTCAMP** 28

#### **Der Notfall-Proteinshake** 29

#### **Tag 0 – dein Cleaning Day** 30

Ernährungsplan für 21 Tage 31

Mahlzeit 1 für 21 Tage 32

Mahlzeit 2 für 21 Tage 64

Mahlzeit 3 für 21 Tage 94

## TEIL 5

### **REZEPTE FÜR DIE ZEIT NACH DEM BOOTCAMP** 122

#### **Aufstriche süß, fruchtig oder würzig** 123

#### **1, 2, 3 Grillsaison** 132

#### **Leckere Dips und Pestos** 137

#### **Snacken ohne Reue (süß und salzig)** 139

#### **Flavoured Water – aromatisiertes Wasser selbst gemacht** 142

#### **Für die Kleinen oder Großen – Rezepte für die Kinder und den meist männlichen Partner** 145

#### **Backe, backe ... gesundes Brot und Gebäck** 153

#### **Das kleine 1 x 1 der Smoothies** 161

#### **Rezepte „to go“** 166



## TEIL 6

### ERNÄHRUNGSTIPPS „ON TOP“ 174

Melone – ein Gemüse, das wie  
Obst aussieht 175

Gerstengras – ein einheimisches  
Superfood 175

Hanfeiweiß – eine Alternative zum  
Molkeiweiß 176

Superfood oder Dickmacher – was ist  
drin oder dran an der Kartoffel? 176

Clean Eating – was ist das? 177

Butter oder Margarine? 177

Kokosöl – ein neues Ferkel wird durchs Dorf getrieben 178

Die Glutenunverträglichkeit 179

Die Laktoseunverträglichkeit 180

Das Spiel mit der Statistik oder Wie aus unserer Salami ein Serienkiller  
gemacht werden sollte 180

Vergessene Schönheiten – unsere heimischen Kräuter 181

Geschmacksverstärker 182

Der Hungerstoffwechsel – und warum er nicht allein für den  
Jo-Jo-Effekt verantwortlich ist 183

### THE DAY AFTER – UND WIE ES NACH DEM BBC WEITERGEHT 185

REZEPTREGISTER 187

BILDNACHWEIS 189