

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