

**SILKE KAYADELEN**

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

**MIT HEINER ROMBERG**

**DAS  
BIKINI  
BOOTCAMP**

**REZEPTBUCH  
MIT UND OHNE THERMOMIX®**

**63 NEUE REZEPTE IN 2 VARIANTEN**

**riva**

# INHALT



<b>EINLEITUNG</b>	<b>8</b>
<b>WER STECKT HINTER DEM BIKINI-BOOTCAMP?</b>	<b>10</b>
<b>BIKINI-BOOTCAMP – EIN KURZER ÜBERBLICK</b>	<b>12</b>
<b>DIE WICHTIGSTEN PUNKTE FÜR DIE HANDHABUNG UND DEINE SICHERHEIT</b>	<b>16</b>
<b>GENERELLES ZU DEN REZEPTEN</b>	<b>18</b>
<b>THERMOMIX®-BASICS</b>	<b>19</b>
<b>TAG 0 – DEIN CLEANING DAY</b>	<b>26</b>
<b>BBC-ERNÄHRUNGSPLAN FÜR 21 TAGE</b>	<b>29</b>
<b>REZEPTE TAG 1 BIS 7</b>	<b>30</b>
<b>REZEPTE TAG 8 BIS 14</b>	<b>74</b>
<b>REZEPTE TAG 15 BIS 21</b>	<b>116</b>
<b>REZEPTREGISTER</b>	<b>156</b>