

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



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