

Jason Fung

SCHLANKFORMEL KOCHBUCH

Über 90 einfache Rezepte, um den Insulinspiegel zu senken,
Gewicht zu verlieren und die Gesundheit zu verbessern

© des Titels »Schlankformel Kochbuch« (978-3-7423-1087-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

• Die Fettleibigkeitsepidemie	9
• Was man essen soll	18
• Wann man essen sollte	30
• Praktische Fakten und häufig gestellte Fragen über das Fasten	35

REZEPTE

• Vorräte	45
• Frühstück	50
• Salate	68
• Gemüse	86
• Geflügel: Huhn, Ente und Pute	106
• Fisch und Meeresfrüchte	122
• Fleisch: Rind, Lamm und Schwein	144
• Süße und herzhaft Snacks	164
• Brühen und andere Getränke	182

ANHANG

• Fastenpläne	195
---------------------	-----

DANKSAGUNG	199
-------------------------	-----

REGISTER	200
-----------------------	-----
