

Barbara Plaschka
Petra Linné

BAUCH WEG FÜR MÄNNER

Schlank werden
ohne Diät

systemed

© des Titels »Bauch weg für Männer« [978-3-7423-1223-5]
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT



Vorwort
Bevor es losgeht!

Ein Mann – ein Bauch

Ein Mann – ein Bauch
Den Bauchumfang messen
Die Heißhungerspirale
Die Flexi-Carb-Pyramide
Essen und genießen
Die Pyramide in der Praxis
Der Kohlenhydratcheck
Kohlenhydratberechnung

Ernährungsfallen am Vormittag

Frühstück unter der Woche
Frühstück am Wochenende
Verführungen auf dem Weg
Frühstück unterwegs
Snacken im Büro
Meetings und Konferenzen

4	Ernährungsfallen während des Tages	51
6	Mit dem Auto unterwegs	52
	Mit der Bahn unterwegs	54
9	Im Flugzeug unterwegs	56
10	In der Kantine	58
12	Am Salatbuffet	60
14	Im Fast-Food-Restaurant	62
16	Der Pizzaservice	64
18	Mittagsmenü im Restaurant	66
30	Süße Nachspeisen	68
32	Bunte Früchte	70
34	Duftender Kaffee	72
	Süße Getränke	74
	Fruchtschnitte und Co.	76
	Süßigkeiten im XL-Format	78

37

37		
40	Ernährungsfallen am Abend	81
42	Supermarktfallen im Visier	82
44	Im Supermarkt	84
46	Der Fruchtjoghurt	86
48	Das Abendbrot	88



Die Konserven	90	Wissenswertes	147
Vor dem Fernseher	92	Kalorienverbrauch	148
Die Minibar	94	Kohlenhydratmenge	152
		Ihr Vorratsschrank	158
Ernährungsfallen in der Freizeit	97		
Der Grillabend	98	Restaurantführer	161
Im Biergarten	100	Menübewertung	162
Fußballfernsehabend	102	Gutbürgerliche Küche	164
Im Fußballstadion	104	Beim Italiener	167
Nach dem Sport	106	American Food	170
Spontaner Besuch	108	Beim Chinesen	173
Candle-Light-Dinner	110	Beim Japaner	175
Mit Kindern essen	112	Beim Griechen	177
		Beim Mexikaner	180
		Beim Inder	183
		Im Steakrestaurant	185
Rezepte	115		
Werkzeuge für die Küche	116	Stichwortregister	188
Frühstück	122		
Suppen	126		
Salate	130		
Abendessen	134		
Dips	142		
Candle-Light-Dinner	144		