

J O H N C L A R K

SCHLANK MIT MEAL PREP

Vorkochen, genießen und abnehmen

riva

INHALTSVERZEICHNIS

7	EINLEITUNG
10	Meine Geschichte
13	Wie ich Charlotte begegnet bin
16	Unser gemeinsamer Meal-Prep-Weg
20	Meal Prep eignet sich für alle
22	JOHN UND CHARLOTTE'S MEAL-PREP-REGELN FÜR DEN ERFOLG
25	SO FUNKTIONIERT DER 21-TAGE-PLAN
26	Vor dem Start
40	DER 21-TAGE-PLAN
42	1. Woche
44	2. Woche
46	3. Woche
48	Eine gut bestückte Gefriertruhe
51	Einkaufslisten
54	STELLEN SIE IHREN EIGENEN 21-TAGE-PLAN ZUSAMMEN
55	Speisepläne
59	FRÜHSTÜCK
89	MITTAGESSEN
137	ABENDESSEN
193	SNACKS
213	DANKSAGUNG
215	REGISTER