

# BODY CHANGE®

10 Weeks

riva

## Die Inhalte

<b>1</b>	<b>10 Weeks BodyChange® – das Erfolgsprogramm</b>	6
<b>2</b>	<b>Die besten Basics</b> <i>So lecker &amp; einfach ist Abnehmen!</i>	22
<b>3</b>	<b>Vollschmecker</b> <i>BodyChange®-Gerichte mit Pfiff!</i>	49
<b>4</b>	<b>Wir ♥ Frühstück</b> <i>Rezepte für einen Power-Start in den Tag!</i>	83
<b>5</b>	<b>Erbsen, Bohnen, Linsen</b> <i>Raffinierte Hülsenfrüchte</i>	100
<b>6</b>	<b>Vitamine pur!</b> <i>Gemüse in leckeren Variationen</i>	114
<b>7</b>	<b>Sättigung durch Beilage</b> <i>Die perfekte Begleitung für Fleisch und Fisch</i>	130
<b>8</b>	<b>Unsere Turbos</b> <i>Diese Fettverbrenner sind der Renner!</i>	141
<b>9</b>	<b>Obst-Milch-Baustein</b> <i>Für die Energie nach dem Sport</i>	153
<b>10</b>	<b>Männer-Specials</b> <i>So wirst du richtig satt!</i>	165
	<b>Register</b>	180

In allen Rezepten gelten die Mengenangaben für zwei Portionen. VIEL SPASS!

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef DI Soost (978-3-86883-347-8)

2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

[www.imakeyousexy.com](http://www.imakeyousexy.com)