

Carola Ralumi

ABNEHMEN MIT

hCG

*Einfach und kompakt*

**riva**

© des Titels »Abnehmen mit hCG« (ISBN 978-3-86883-684-4) © 2015 by riva Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



<b>Abnehmen mit hCG</b>	7
<b>Go green! Die grüne Turbowoche</b>	19
Tagespläne 1-14	20
<b>Zwei Wochen nach unten pendeln</b>	52
Frühstück	54
Salate	62
Fleisch	74
Fisch	92
Vegetarisch	104
Vegan	116
<b>Rezeptregister</b>	126