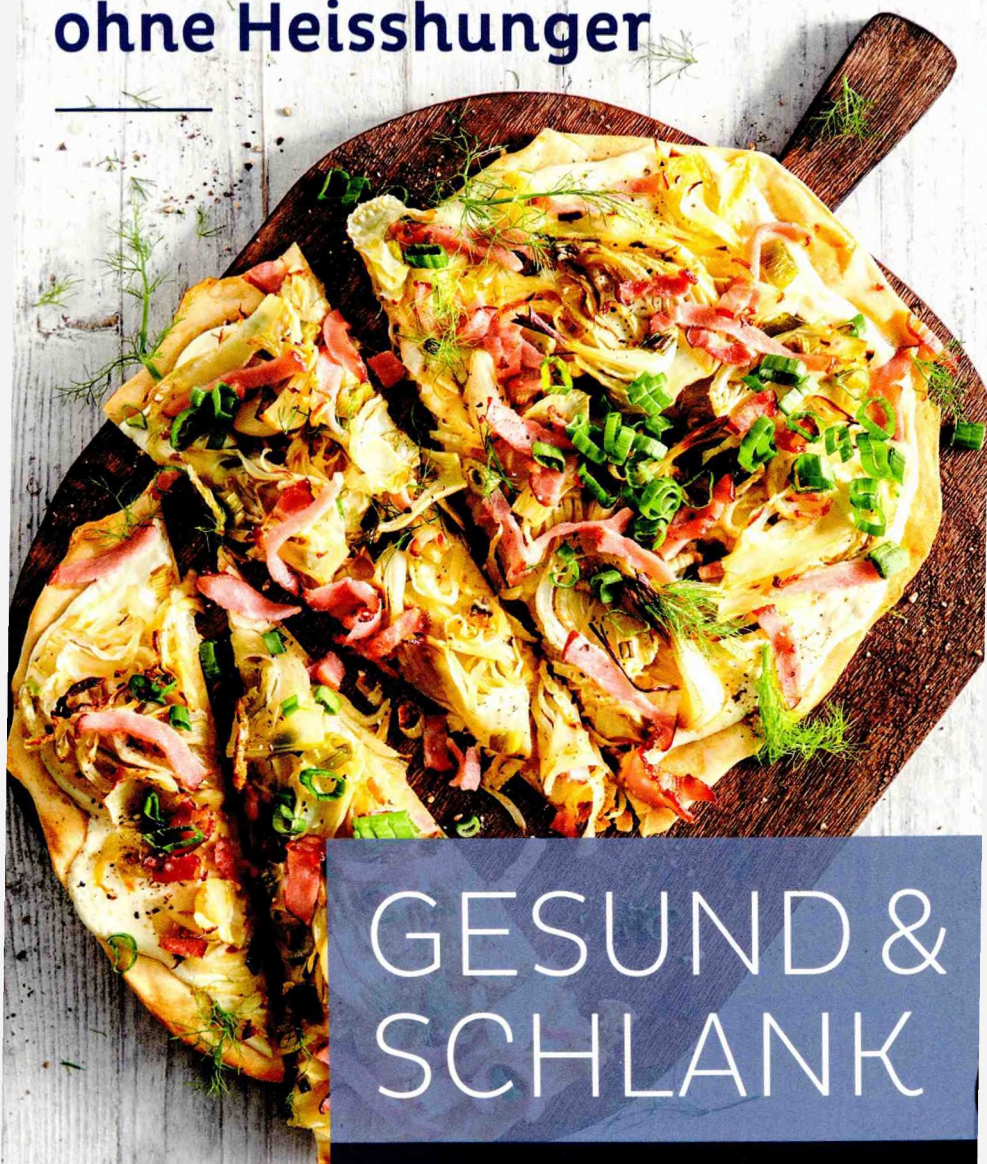


Betty Bossi

satt & schlank

ohne Heisshunger



GESUND &
SCHLANK

minus 5 kg in 5 Wochen

Inhalt

Ratgeber mit Selbsttest	4
Saftkur	21
Frühstück	28
Lunch	56
Dinner	116
Snacks und Desserts	188
• Bewusstes Snacken	190
• Snack-Rezepte	192
• Desserts – massvoll statt en masse	210
• Dessert-Rezepte	212
Menüpläne für 5 Wochen	233

