

# Inhalt

- 
- |    |   |    |                                      |
|----|---|----|--------------------------------------|
| 6  | <b>Kein Gegensatz</b>                       | 44 | <b>2-Wochen-<br/>Abnehmprogramm</b>  |
| 10 | Ich kann nicht ohne!                        | 46 | Die variable Diät                    |
| 11 | Sind Sie ein Schokoholic?                   | 48 | Einkaufslisten                       |
| 12 | Special: Falsche Idole?                     | 50 | Hinweise zu den Rezepten             |
| 16 | Tipps für Schokoholics                      | 52 | Special: Wochenende<br>mit Kuvertüre |
| 18 | Special: Schoko als Trost!                  | 56 | Frühstücksideen                      |
| 20 | Nahrung für die Seele                       | 57 | Lust auf Toast                       |
| 21 | Diäten sind doof                            | 57 | Körniges Vergnügen                   |
| 22 | Special: Das Schokoladen-Ritual             | 57 | English Breakfast                    |
| 26 | Sinnvoll essen                              | 58 | Herzhaft in den Tag                  |
| 28 | Special: Schokolade<br>als Stresskiller     | 58 | Frühstück für Süße                   |
| 32 | Special: Kompensieren –<br>ganz bewusst     | 58 | Fruchtige Verlockung                 |
| 34 | Genuss hat Programm                         | 61 | Snacks für zwischendurch             |
| 38 | Einführung ins<br>2-Wochen-Programm         |    |                                      |
| 42 | Special: Hochwertige Schokolade<br>erkennen |    |                                      |



A wooden tray filled with cocoa powder, cocoa beans, and a metal scoop. The tray is the background for the entire page. The cocoa powder is a rich brown color, and the cocoa beans are dark brown with some lighter spots. The metal scoop is silver and is filled with cocoa powder. The tray is made of dark wood and has a rustic appearance.

## 62 1. Woche

65 **Bulgur-Paprika-Schiffchen**

66 **Forellenschnittchen**

69 **Mexican Dream**

69 **Flotter Erbsensalat**

70 **Gruß aus dem Süden**

75 **Pasta olé!**

76 **Bunnys Lieblingsspeise**

79 **Leckere Toastignons**

80 **Special: Schokoladen-  
Entdeckungsreise**

82 **Die Weite der Taiga**

85 **Deftiges vom Lande**

86 **Volle Lotte**

91 **Trojanischer  
Kartoffelauflauf**

92 **Kressinis**

95 **Meeresrauschen**

96 **Ophelias Verheißung**

## 98 2. Woche

101 **Rote Zora**

102 **Päpstlicher Salat**

105 **Römische Raffinesse**

106 **Mon Cherry**

111 **Gruß aus Tausend-  
undeiner Nacht**

112 **Zauberhafte Sternzeit**

114 **Special: Kleines  
Schokoladen-Einmaleins**

117 **Indische Tempelspeise**

118 **Paladins Kreation**

120 **Special: Von der Kakaobohne  
zur Schokolade**

123 **Feuriger Beijingtopf**

124 **Von Elfen und Feen**

129 **Satchmos Fantasy**

130 **Special: Baden in Schokolade**

134 **Tomazzella-Scheiben**

137 **Fishermans Lieblingsspeise**

138 **Zucchini-Carpaccio**

142 **Mein neues Leben**