

INHALT

1. Kapitel	Seiten
Hauptgerichte	6- 23
Leichte Mittagsgerichte	24- 41
Abend- und Zwischengerichte	42- 63
Vollwertgerichte	64- 83
Fischgerichte	84-103
Kräutergerichte	104-123
Kartoffelgerichte	124-143
Reisgerichte	144-161
Schnellgerichte	162-189
Sonntagsgerichte	
2. Kapitel	
Was es davor, danach und zur Party gibt	
Vorspeisen-Salate	190-209
Blitzvorspeisen	210-211
Leichte Suppen	212-231
Desserts	232-251
Blitzdesserts	252-253
Partygerichte	254-277
3. Kapitel	
Praktische Information	
Regeln für die gesunde, leichte Küche	278-279
Kalorientabelle	280-285
Rezeptverzeichnis	286-288