

Elisabeth Lange

Die Nebenbei-Diät. Schlank werden für Berufstätige

Leseprobe

[Die Nebenbei-Diät. Schlank werden für Berufstätige](#)

von [Elisabeth Lange](#)

Herausgeber: Stiftung Warentest



<http://www.narayana-verlag.de/b16471>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



MAHLZEIT!

- 8 Besser essen, schöner schufteln
- 13 Hungrig auf Bewegung
- 14 Der lange Atem
- 16 Energie und gute Laune
- 18 Tipps für mehr Grips
- 19 Gründe für Übergewicht
- 20 Körper schlaff — Körper taff
- 22 Mit dem Auto — Mit dem Fahrrad
- 24 Chefsessel — Stehpult
- 26 Mail schicken — Mal hingehen
- 28 Erfolg macht schlank
- 29 Weniger an Essen denken
- 30 Wut im Bauch — Nicht ärgern
- 32 Bunte Pillen — Buntes Essen
- 34 Mittags ans Licht!

VOR DER ARBEIT

- 40 Eile mit Weile –
Gut in den Arbeitstag starten
- 44 Transportabel
- 46 Pulver-Cappuccino –
Frischer Milchkaffee
- 48 Chai Latte – Grüner Tee
- 50 Dinkelbrot – Roggenbrot
- 52 Brot gibt Kraft für den Tag
- 54 Käse-Croissant – Ei-Brot
- 56 Donut – Rosinenbrötchen
- 58 Sahnequark – Magerquark spezial
- 60 Joghurt mit Erdbeere –
Erdbeeren mit Joghurt
- 62 Mit Kalzium abnehmen

- 63 Hitliste Kalziumlieferanten
- 64 Industrieflakes — Getreideflocken
- 66 Zutaten fürs Müsli
- 70 Frische Früchte zum Frühstück

BEI DER ARBEIT

- 74 Zehn Stunden gegen den Stress
- 77 Stressquellen vermeiden
- 80 Power-Kaffee — Koffein sparen
- 82 Energy Drink — Salbei-Tee
- 84 Koffeingehalte
- 86 Bananenchips —
Getrocknete Aprikosen
- 88 100-Kalorien-Snacks
- 90 Schnelle Kohlenhydrate —
Langsame Kohlenhydrate
- 92 Mittags in der Teeküche
- 94 Küchenzubehör
- 96 Pasta avanti — Pasta al dente
- 98 Eintopf aus Pappbecher —
Eintopf aus Dose
- 100 Tütensuppe — Tüte plus
- 102 Asiasuppe pur —
Asiasuppe aufgepeppt
- 105 Quellen für alle wichtigen B-Vitamine
- 106 Gekühlte Ravioli —
Ravioli aus der Dose
- 108 Fertiges Schlemmerfilet —
Eigenes Schlemmerfilet
- 110 Fische als Brainfood
- 112 Mini-Frikadellen — Geflügelstreifen
- 114 Die besten Gemüse zum Mitnehmen

- 117 Gute Beigaben zum Salat
- 118 Hilfe – unsere Kantine ist schlecht!
- 122 Streuselschnecke – 3-Gänge-Menü
- 124 Champignoncremesuppe – Erbsensuppe
- 126 Hähnchen mit Pommes – Hähnchen mit Gemüse
- 128 Gut essen in der Kantine
- 130 Königsberger Klopse – Kohlrouladen
- 132 Cordon bleu – Rinderroulade
- 134 Nudeln mit Pesto – Nudeln mit Gemüse
- 136 Calamares mit allem – Calamares mal leicht
- 138 Tiramisu – Rote Grütze
- 140 Crème brûlée – Schokopudding
- 142 Klug essen im Restaurant
- 144 Restaurants für die Mittagspause
- 145 Hitliste Restaurantgerichte
- 146 Käsekuchen – Gulasch
- 148 Tom ka gai – Pekingsuppe
- 150 Frühlingsrollen – Sommerrollen
- 152 Wurst-Croissant – Hamburger
- 154 Crispy Chicken Wrap – Grilled Chicken Wrap
- 156 Großer Bahnhof für schnelles Essen
- 158 Quiche Lorraine – Pizza
- 160 Kartoffelplätzchen – Grünkernplätzchen
- 162 Die Salattheke
- 164 Schokokuchen kaufen – Schokomuffins backen

- 166 Orangensaft – Tomatensaft
- 168 Ohne Wasser und Kalium läuft nichts
- 169 Hitliste Kaliumlieferanten

NACH DER ARBEIT

- 172 Gesund essen am Abend
- 176 Grüner Salat – Bunter Salat
- 178 Gefüllte Paprikaschoten – Gegrillte Paprikaschoten
- 180 Fischfeinkost – Räucherfisch
- 182 Abendbrot light
- 184 Wie die Profis: Cook and Chill
- 187 Vorkochen fürs Büro
- 188 Basmati-Reis – Zartweizen
- 191 Protein aus Pflanzen
- 192 Proteinshakes – Steak
- 194 Lammkotelett – Schweinekotelett
- 196 Dickmacher Fernseher
- 197 Hitliste Knabbersachen
- 198 Tüte – Teller
- 200 Pfunde aus der Flasche
- 202 Aperol-Spritz – Cranberry-Schorle
- 204 Caipirinha – Rotwein
- 206 Apfelsaft – Alkoholfreies Weizenbier
- 208 Gute Nacht!

ANHANG

- 212 Rezepte
- 220 Register
- 224 Impressum



Elisabeth Lange

[Die Nebenbei-Diät. Schlank werden für Berufstätige](#)
Abnehmen für mehr Power im Job!

224 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de