

DR. MED. HARDY WALLE

FRÜHSTÜCKSFASTEN

NACH DER DR.-WALLE-FORMEL

Raus aus der Eiweißhunger-Falle





INHALT

4 VORWORT

6 ENDLICH SICHER ABNEHMEN

9 THEORIE

10 ABNEHMEN UND
GEWICHTHALTEN

16 ABNEHMEN HEISST: ABSPECKEN

21 DARAUF KOMMT ES AN

22 DER EIWEISSFAKTOR

32 MEINE SÄTTIGUNGSFORMEL

40 MEIN FRÜHSTÜCKSFASTEN

46 DER MENSCH BRAUCHT
MUSKELN

51 REZEPTE

52 FRÜHSTÜCK

80 SALATE

90 VEGETARISCHE
HAUPTGERICHTE

100 HAUPTGERICHTE MIT
FLEISCH & GEFLÜGEL

130 HAUPTGERICHTE MIT FISCH

152 SÜSSPEISEN & DESSERTS

SERVICE

170 BÜCHER UND ADRESSEN,
DIE WEITERHELFE

171 SACHREGISTER

172 REZEPTREGISTER

176 IMPRESSUM, GARANTIE,
LESERSERVICE



Endlich sicher abnehmen

Mit meiner Sättigungsformel in Kombination mit dem Frühstücksfasten kommst du endlich raus aus der Hungerfalle. Genauer gesagt: aus der Eiweißhunger-Falle. Denn bei meinem Ernährungskonzept bilden bei allen Hauptmahlzeiten von morgens bis abends nicht Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Nudeln oder Brot die Sättigungsbeilage, sondern Eiweiß aus Milchprodukten, Fleisch und Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten und auch aus pflanzlichen Quellen. Eiweiß macht satt. Und das Wichtigste: Ausreichend Eiweiß zum Frühstück reduziert ganz natürlich die Kalorienaufnahme im Mittag- und Abendessen.

Mit Eiweiß als Nährstoff beschäftige ich mich seit Langem, es ist gewissermaßen meine Lebensaufgabe. Neben der Entwicklung meines erfolgreichen *Bodymed*-Ernährungskonzepts habe ich mit dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Nicolai Worm auch das bekannte Low-Carb-Programm Leberfasten nach Dr. Worm entwickelt. Bei beiden Abnehmprogrammen, die von vielen Krankenkassen unterstützt werden, setzen übergewichtige Patienten für eine begrenzte Zeit medizinische Eiweiß-Shakes ein, lernen gleichzeitig, sich gesund zu ernähren, und nehmen damit gut ab.

DAS RICHTIGE ESSEN

Für mich ist infolgedessen immer mehr der Faktor einer »normalen« alltagstauglichen Ernährungsweise in den Vordergrund gerückt: Was sollten wir dauerhaft essen, um unseren Körper beim Abnehmen oder Wunschgewicht-Halten perfekt zu versorgen – und zwar ohne zu hungern und gleichzeitig energiereduziert zu essen? Meine Antwort darauf: Die individuelle Eiweißversorgung optimieren!

Schon vor über 25 Jahren habe ich in meiner ernährungsmedizinischen Praxis zur Gewichtsreduktion Eiweiß-Shakes eingesetzt. Dennoch habe ich damals noch die Bedeutung einer optimalen Eiweißzufuhr im Rahmen einer Gewichtsabnahme unterschätzt. Ich empfahl stattdessen – ganz im Geiste einer vollwertigen Ernährungsweise – meinen Patienten für eine warme Hauptmahlzeit noch guten Gewissens Vollkornspaghetti. Das ist bei den meisten »Ernährungsexperten« bis heute so üblich. Ebenso setzte ich für die Zubereitung von Shakes auf extrem fettarme Milch (0,3 Prozent Fett). Beides empfehle ich heute nicht mehr, weder fettarme Produkte noch viel Vollkorn. Meine Patienten haben zwar mit den alten Ernährungsempfehlungen prima abgenommen. Nur, das niedrigere Gewicht dauerhaft zu halten, ist vielen nicht gelungen. Weil sie Hunger hatten. Weil sie nicht ständig Kalorien zählen wollten. Weil sie zwar weniger Kilos mit sich herumschleppen mussten, sich aber nicht gesünder oder fitter fühlten. Und weil sie zum Teil sogar die Freude am Leben verloren hatten. Heute weiß ich, was hieran das Problem war: Meine Patienten steckten fest in der Eiweißhunger-Falle.

DER WEG AUS DER EIWEISSHUNGER-FALLE

War man vor 25 Jahren noch davon überzeugt, 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich wären zur Eiweißversorgung ausreichend, empfahl ich zur selben Zeit schon etwa 1,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Aus heutiger Sicht war das immer noch deutlich zu wenig. Schon damals nahm ich bei meinen Patienten

Körperfettmessungen vor. So konnte ich das Körperfett, das Körperwasser und die fettfreie Masse, also die Muskulatur, bestimmen. Und ich konnte auch nachverfolgen, wie und wo der Patient abnahm. Denn: Verlierst du hauptsächlich Fett, so ist alles in Ordnung. Baust du aber, wie bei den meisten Diäten, überwiegend Muskelgewebe ab, dann läuft etwas gehörig schief. Denn Muskeln sind Fettverbrenner und helfen auch, ein erreichtes Wunschgewicht zu halten. Schwinden sie, nehmen wir schnell wieder zu, sobald wir normal essen.

Durch diese Messungen stellte ich fest, dass die meisten meiner Kursteilnehmer deutlich mehr Eiweiß brauchten: 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, manche sogar bis zu 1,5 Gramm. Das heißt: Ein 80-Kilo-Mann braucht zwischen 100 und 120 Gramm Eiweiß am Tag. Zwei Shakes am Tag reichen hier nicht aus. Da muss er auch bei den Hauptmahlzeiten ordentlich Eiweiß essen. Also, Schluss mit Vollkornspaghetti und stattdessen Eier, Milchprodukte, Geflügel, Fisch, aber auch Blumenkohl, Linsen oder Bohnen.

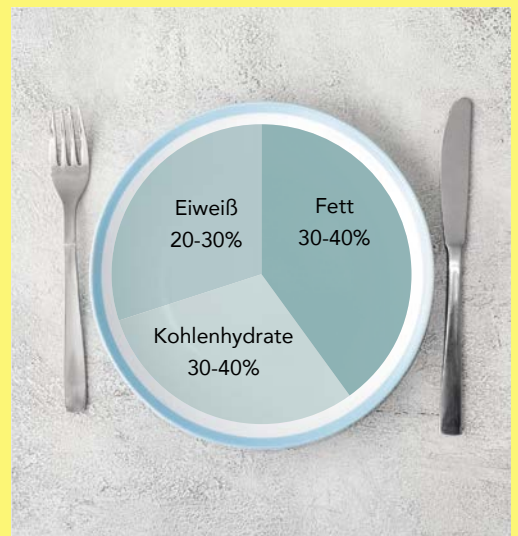
SATT UND GLÜCKLICH

Wie sich zeigte, waren meine Patienten mit mehr Eiweiß im Essen viel satter und glücklicher. Sie nahmen zwar nicht schneller ab, dafür aber an den richtigen Stellen. Der Bauch schwand, ebenso wie das Hüftgold, und die Muskeln blieben erhalten, die perfekte Voraussetzung für einen Langzeiterfolg. Der besteht darin, nicht nur richtig abzunehmen, sondern das erreichte Gewicht auch langfristig zu halten. Aus meiner früheren Abnehmformel »Reichlich Eiweiß führt zu einer guten Gewichtsabnahme« hat sich die Erkenntnis

herausgebildet: »Mehr Eiweiß führt zu einer besseren Gewichtsabnahme.«

Neben viel hochwertigem Eiweiß braucht man dazu ausreichend gesunde Fette und möglichst wenig Kohlenhydrate. Damit sollten wir möglichst schon morgens beginnen und uns mit eiweißoptimierten Mahlzeiten auch mittags und abends gut satt essen.

Mit diesem Buch will ich dir helfen, endlich ein vernünftiges Gewicht zu erreichen. Ein Gewicht, bei dem du dich wohlfühlst, bei dem dein Stoffwechsel optimal läuft und bei dem sich dein Körper wohlfühlt. Dank meiner Sättigungsformel in Kombination mit dem Frühstücksfasten wird es dir gelingen, der Eiweißhunger-Falle zu entkommen und dauerhaft dein Gewicht zu stabilisieren. Und damit beginnst du am besten gleich morgens ...



Das Mahlzeitenprinzip zeigt dir, wie der Anteil der zugeführten Kalorien pro Mahlzeit aufgeteilt werden sollte, damit du sicher abnehmen und dein erreichtes Gewicht halten kannst.

MEINE SÄTTIGUNGSFORMEL

› Satt und glücklich

Anhand dieser Formel lernst du Lebensmittel danach zu beurteilen, ob du mit ihnen gut abnehmen kannst oder eher nicht. Sie geht auf drei wissenschaftlich evaluierte und im Alltag bestens bewährte Prinzipien der Ernährungsberatung zurück:

1. Die Magenfüllung

Ein voller Magen macht satt. Dazu brauchst du vor allem Volumen und Gewicht bei möglichst mit wenig Kalorien. Hierzu sind Lebensmittel mit geringer Energiedichte wie zum Beispiel Gemüse oder mageres Fleisch bestens geeignet.

2. Der Eiweißgehalt.

Neben einer geringen Energiedichte sollst du Lebensmittel mit einem hohen Proteingehalt bevorzugen. Nur Eiweiß macht lange satt. Eine »Eiweißverdünnung«, wie sie zum Beispiel bei der Herstellung von Wurstwaren stattfindet, erhöht automatisch die Energiedichte. Deshalb schließt die Sättigungsformel »eiweißverdünnte« Lebensmittel automatisch aus. Beim Eiweiß musst du nicht nur die Menge, sondern auch die gleichzeitig zugeführten Kalorien berücksichtigen.

3. Der Kohlenhydratgehalt.

Dieser sollte möglichst gering sein. Mit Einbeziehung der glykämischen Last schlägt meine Sättigungsformel gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Es wird sowohl die Blutzuckerwirksamkeit von Lebensmitteln

wie auch der tatsächliche Kohlenhydratgehalt berücksichtigt. Deshalb habe ich in meiner Formel die drei eben genannten Punkte noch weiter differenziert.

WAS BEDEUTET ENERGIEDICHTE?

Das Prinzip der Energiedichte in der Ernährung berücksichtigt natürliche Sättigungsmechanismen. Wird der Magen beim Essen gefüllt, werden hier Dehnungsrezeptoren aktiviert. Über bestimmte Mechanismen wird dann die Produktion des Hormons Ghrelin heruntergefahren und der Hunger schwindet. Diese Dehnungsrezeptoren sind nicht gleichmäßig über den Magen verteilt, sondern befinden sich nur im oberen Teil. Sie werden also nur aktiviert, wenn der Magen bis oben hin gut gefüllt ist. Versuchst du das mit energiedichten Lebensmitteln, isst du zwangsläufig extrem viele Kalorien. Bevorzugst du Lebensmittel mit niedriger Energiedichte, so kannst du viel Gewicht und Volumen zu dir nehmen, ohne gleichzeitig viele Kalorien zu essen.

GEMÜSE

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Wasser (zum Beispiel Blattsalate, Fruchtgemüse wie Tomaten oder Gurken oder Früchte wie Wassermelonen) und Ballaststoffe (aus Gemüse, Hülsenfrüchten und

Vollkorngetreide) haben in der Regel eine niedrige Energiedichte, weil sie gleichzeitig arm an Kohlenhydraten und Fett sind.

Eine hohe Dichte an Energie haben dagegen Produkte, die viel Zucker, Fett und Stärke enthalten. Stärke wird als Vielfachzucker in Pflanzengewebe gebildet und vor allem in Samen, Knollen und Wurzeln eingelagert. Stärke steckt in Weizen und Kartoffeln, Mais und Reis. In der Lebensmittelindustrie (Getränke, Backwaren, Milchprodukte, Süßwaren) wird Stärke zur Herstellung von Süßungsmitteln verwendet. Weiterhin stellt sie das wichtigste Binde-, Träger- und Füllmittel (zum Beispiel als Verdickungsmittel für Fertiggerichte) in der Nahrungsmittelindustrie dar. Lebensmittel und Mahlzeiten mit einer geringen Energiedichte beinhalten pro Gramm nur wenig Energie, lassen den Blutzucker- und Insulinspiegel nur langsam und nicht extrem hoch ansteigen.

Die Energiedichte lässt sich ausrechnen, indem der Energiegehalt pro 100 Gramm (Kilokalorien pro 100 Gramm) durch 100 geteilt wird. Bevorzuge ab sofort Lebensmittel mit geringer Energiedichte (weniger als 120 Gramm (Kilokalorien pro 100 Gramm)).

FLEISCH

Wenn du Lebensmittel mit viel Eiweiß mit solchen mit geringer Energiedichte kombinierst, zum Beispiel eine Portion Fleisch oder Fisch oder Eier mit viel Gemüse, wird



Karotten sind Vielseiter in der Küche und haben eine Energiedichte von 0,3 Kilokalorien pro Gramm.

es dir leichter fallen, dein Gewicht zu reduzieren. Und es wird auch einfacher, das erreichte Wunschgewicht zu halten. Mageres Fleisch hat einen Wasseranteil von bis zu 70 Prozent, die verbleibenden 30 Prozent bestehen aus Eiweiß. Da 1 Gramm Eiweiß rund 4 Kilokalorien liefert, wären das dann 120 Kilokalorien. In der Regel kommen noch ein paar Kalorien aus Fett dazu.

Zum Vergleich: Brot hat je nach Sorte einen Wasseranteil von etwa 40 Prozent. Der Rest besteht überwiegend aus Kohlenhydraten und etwas Eiweiß. Da beide Nährstoffe Kilokalorien pro Gramm liefern, kommen aus energetischer Sicht 60 Gramm zum Tragen. 60 Gramm mal 4 Kilokalorien sind dann 240 Kilokalorien. Damit ist die Energiedichte von Brot nahezu doppelt so hoch wie die von einer Portion Putenbrustfilet.

MEIN FRÜHSTÜCKSFASTEN

› Eiweiß satt & Low low Carb!

Der Schlüssel zu einem ab sofort schlankeren und leichteren Leben besteht im Frühstücksfasten nach meiner Formel. Damit kannst du zukünftig Kalorientabellen, das Abwiegen von Lebensmitteln, Ernährungsprotokolle oder andere umständliche Hilfsmittel vergessen. Orientiere Dich einfach an meinen Vorgaben. Iss Dich schon morgens richtig satt. Und je mehr Eiweiß du dabei zu dir nimmst, desto besser.

ABNEHMEN UND GEWICHT HALTEN

Gerade das Frühstücksfasten – also die eiweißreiche erste Mahlzeit des Tages am Morgen oder frühen Vormittag –, löst das größte Problem in der Ernährungsberatung für Übergewichtige. Denn nicht das erfolgreiche Abnehmen ist hier das Problem, sondern danach das langfristige Gewicht halten. Abnehmen klappt immer, solange man weniger Kalorien aufnimmt, als man verbraucht. Die Kür besteht jedoch darin, im Anschluss nicht wieder an Gewicht zuzulegen. Das schafft man nur, durch den Erhalt der Muskulatur und eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste, eiweiß-optimierte Ernährungsweise.

Doch nicht nur beim Gewicht halten hilft dir das Frühstücksfasten. Du kannst damit auch prima abnehmen. Denn wenn

du abspecken willst, ist gerade das Frühstück von entscheidender Bedeutung, nicht das Weglassen. Frühstücke bewusst reichlich Eiweiß und lege eine Fastenpause ein hinsichtlich der Kohlenhydrate. So stillst du schon am Morgen deinen Eiweißhunger, bist lange satt und die Kalorienaufnahme in den nachfolgenden Mahlzeiten reduziert sich quasi von alleine.

WENIGER KALORIEN DURCH (EIWEISS-)FRÜHSTÜCK

Studien zeigen, dass allein ein eiweißreiches Frühstück, – perfekt sind etwa 25 bis 30 Gramm Eiweiß zum Frühstück zu einer Reduktion der Kalorienaufnahme beim Mittag- und Abendessen um 200 bis 600 Kilokalorien führt. Im Mittel isst du dann im Laufe des Tages etwa 400 Kilokalorien weniger. Nicht, weil du Dich quälst und hungerst, nicht, weil du Kalorien weggelassen hast, sondern, weil du Eiweiß gefrühstückt hast, weil dein Eiweißhunger gestillt ist, weil die Fettverbrennung weiterläuft oder durch Molkenprotein sogar hochgefahren wird. Weil du dir mit meiner Formel die wichtigsten Nährstoffe schon früh am Tag zugeführt hast. So werden alle Hunger-Not-programme gar nicht erst eingeschaltet!

ZEITFENSTER SPIELEN KEINE ROLLE

Beim 16:8-Intervallfastenpausenintervall, bei denen das Frühstück weggelassen

wird, soll man sich auf ein Zeitfenster von acht Stunden beschränken, in dem man dann essen darf. Dabei ist aber sehr wichtig, dass man nicht kompensatorisch ist, sonst macht das lange Fastenintervall überhaupt keinen Sinn. Es ist nicht egal, was du in diesen verbleibenden acht Stunden isst. Vergleicht man Diäten mit einer um 20 Prozent reduzierten Kalorienzufuhr, ist es am Ende egal, ob die Kalorien durch eine entsprechende Mahlzeitenkombination oder mit Intervallfasten reduziert wurden. Man nimmt gleich viel ab.

DIE BILANZ ENTSCHEIDET

Letztlich entscheidend ist immer die Energiebilanz. Also die Kalorienzufuhr durch Essen UND Trinken im Verhältnis zum Energieverbrauch durch den Grundumsatz (Muskeln!) und den sogenannten Arbeitsumsatz (Bewegung). Natürlich kannst du durch das Weglassen des Frühstücks zunächst einige Kalorien einsparen. Du darfst dann aber in den verbleibenden acht Stunden nicht beliebig viel essen. Auch in diesen Essensphasen musst du auf die Kalorien ebenso achten wie auf die Nahrungszusammensetzung.

FRÜHSTÜCKSFASTEN STILLT DEN EIWEISSHUNGER

Da aber dein Eiweißhunger ohne Frühstück nicht gestillt ist, fällt dies häufig schwer

und wird daher auch oft nicht dauerhaft durchgehalten. Du nimmst zwar morgens keine einzige Kalorie zu dir, aber eben auch kein Eiweiß. Du leistest so gerade dem Heißhunger gegen Mittag Vorschub und nicht nur das. Leider fährt jetzt dein Körper auch noch die Heizung runter ...

Mit dem Frühstücksfasten isst du hingegen immer genügend Protein und dein Eiweißhunger ist schon mal gestillt. Du fährst auch gleich noch deine Wärmeproduktion um das 2,5-fache hoch. So hast du einen doppelt so hohen Energieverbrauch, denn die Heizung deines Körpers ist neben deinem Gehirn einer der größten Energieverbraucher.

EIWEISS RICHTIG PORTIONIEREN

Übrigens: Auch das Argument, man könne ja, statt beim Frühstück, mittags und abends mehr Protein essen, greift leider nicht. Die perfekte Eiweißmenge pro Mahlzeit liegt für unseren Körper irgendwo zwischen 20 und 40 Gramm pro Portion. Das hängt natürlich auch davon ab, ob du eine Frau oder ein Mann bist, groß oder klein, jung oder älter.

Ich brauche mit meinen 80 Kilogramm Gewicht rund 100 Gramm Protein am Tag; also etwa 1,2 Gramm Eiweiß für jedes Kilo, das ich wiege. Da ich etwas Sport treibe und die Kohlenhydrate stärker reduziere, versuche ich sogar auf 120 Gramm Protein



EIER-CARPACCIO MIT TOMATEN-KRÄUTER-QUARK

› Low-Carb-Frühstück

- 👤 Für 2 Portionen
- 🕒 25 Min. Zubereitung
- 🍏 PP ca. 380 kcal, 33 g E, 24 g F, 8 g KH

ZUTATEN:

4 Eier
1 Handvoll gemischte
Kräuter (z. B. Basilikum,
Petersilie, Kerbel, Schnitt-
lauch)
75 g Kirschtomaten
250 g Speisequark (
20 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne

- 1 Die Eier anstechen und in kochendem Wasser oder im Eierkocher in ca. 8 Min. hart kochen.
- 2 Inzwischen die Kräuter waschen und trocken tupfen. Grobe Stängel entfernen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Kräuter hacken bzw. in Röllchen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die gehackten Kräuter und die Tomaten mit dem Quark verrühren und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
- 4 Die Eier kalt abschrecken, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben überlappend auf zwei Teller verteilen. Die Sonnenblumenkerne darüberstreuen und den Quark dazugeben. Mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren und servieren.

KALBFLEISCH-GEMÜSE-PFANNE

› Gelingt auch im Wok

👤 Für 2 Portionen

🕒 35 Min. Zubereitung

🍏 PP ca. 365 kcal, 40 g E,
14 g F, 7 g KH

ZUTATEN:

1 Fenchelknolle

200 g Mangold (mit viel
Blattanteil)

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

350 g Kalbslende

1 EL Butter

1 EL Olivenöl

½ Bio-Zitrone

125 ml trockener
Weißwein (ersatzweise
Gemüsebrühe)

1 TL Honig

Salz, Pfeffer



- 1 Den Fenchel putzen, waschen und vierteln, den Strunk herauschneiden und das zarte Fenchelgrün fein hacken. Den Fenchel in schmale Streifen schneiden. Den Mangold waschen. Die Blätter abschneiden und grob hacken, die Stiele in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden.
- 2 Butter und Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Portionen unter Rühren anbraten, dann herausnehmen. Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. bissfest dünsten.
- 3 Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben. Wein und Zitronenschale zum Gemüse geben und alles mit dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch untermischen und kurz heiß werden lassen. Das Fenchelgrün daraufstreuen.

STEAK AUF PFIFFERLINGGEMÜSE

› Kraftpaket für den Körper

- 👤 Für 2 Portionen
- 🕒 30 Min. Zubereitung,
25 Min. Backzeit
- 🍏 PP ca. 575 kcal, 39 g E,
42 g F, 10 g KH

ZUTATEN:

300 g grüne Bohnen
300 g Pfifferlinge
1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL helle Sojasauce
Salz, Pfeffer
2 Schweinenackensteaks
(à 180 g, ca. 2 cm stark)
1 TL körniger Dijonsenf
1 EL Rapsöl

AUSSERDEM:

1 Auflaufform
(ca. 23 × 20 cm)



- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Bohnen putzen, waschen und halbieren. Pfifferlinge putzen, bei Bedarf mit einem Küchentuch abreiben, große Pilze halbieren. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin bei großer Hitze in 2 Min. unter Rühren anbraten. Zwiebel, Bohnen, Pilze, restliches Öl, Sojasauce, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in eine Schüssel geben und vermischen. Das Gemüse in die Auflaufform geben und im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen.
- 3 Inzwischen die Steaks rundherum mit Senf einreiben, salzen und pfeffern. Rapsöl in einer schweren Pfanne (Gusseisen) erhitzen und die Steaks darin bei großer Hitze ca. 1 Min. von jeder Seite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Steaks in den Ofen auf das Champignon-gemüse legen und die letzten 8–10 Min. mitgaren.

FÜR IMMER SCHLANK!



Expertenwissen aus der Praxis:

Das hunderttausendfach erprobte und durch Studien belegte
hochwirksame Eiweiß-Abnehmprogramm

Abnehm-Basics:

Das Wichtigste zum Eiweiß-Einmaleins. Übergewicht ohne
Jojo-Effekt abbauen und langfristig gesund und
schlank bleiben.

Eiweißreiche Genussrezepte:

Alltagstaugliche Sattmacher für morgens, mittags und abends
mediterran inspiriert und mit wenig Kalorien

Das Plus:

Eiweißreiche Frühstücksrezepte für den Abnehm-Turbo

WG 456 Gesunde, Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7834-3



9 783833 878343



www.gu.de