



EINLEITUNG

- 4 Diäten braucht keine Frau! Oder doch? Ein Vorwort.
- 10 Kapitel 1: Protein-Power-Basics
- 17 Kapitel 2: Wie viel Protein sollte es sein?
 - 19 Special: BIA – die Bioelektrische Impedanz-Analyse
- 23 Kapitel 3: Jede Frau is(s)t anders!
 - 26 Special: Tierisches Eiweiß – auf die Qualität kommt's an!
- 31 Kapitel 4: Richtig satt essen
 - 36 Special: Die Energiedichte
- 39 Kapitel 5: Protein für die Muskeln, unsere Körpergoldmasse
 - 42 Special: Wer abnehmen will, muss essen
 - 43 Special: Muskeln aufbauen und erhalten
- 44 Kapitel 6: Ein Hoch auf das Leben
 - 46 Special: Hormone

REZEPTE

- 52 **Frühstück**
- 62 **Salate**
- 74 **Suppen**
- 80 **Aus dem Topf**
- 86 **Aus der Pfanne**
- 106 **Aus dem Ofen**
- 118 **Vom Grill**
- 122 **Dips, Shakes und Desserts**

- 136 Proteinreiche Snacks
- 140 Quellen
- 141 Proteinzutaten-Register
- 142 Rezeptregister