

DR. MED. ANNE FLECK

SCHLANK!
GANZ EINFACH.

*Doc
Fleck*



GOLDMANN



Salat mit Süßkartoffelwürfeln, schwarzen Bohnen und Frühlingszwiebeln auf Spinat



Vegane Kohlrabisuppe mit Mandelblättchen



Linsen-Kokos-Dal mit Karotte und Sellerie



Sellerie-Rösti mit Apfel-Meerrettich-Kompott



Riesengarnelen auf Erbsen-Zucchini-Püree



Bruschetta mit grünem Spargel



Gebratene Avocado auf Couscous



Omelette mit roter Paprika und Frühlingszwiebeln



Frühstücks-Hirse-Bowl

SCHLANK! GANZ EINFACH.

DR. MED. ANNE FLECK

Sofort loslegen mit den
besten und einfachsten Rezepten
aus 4 Bestsellern.

+ 30 neue Rezepte!

Food-Fotografie **Hubertus Schüler**
Rezepte **Bettina Matthaei und Su Vössing**

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Diese Publikation präsentiert die Methode, die Meinungen und Vorstellungen der Autorin. Sie soll Hilfreiches und Informatives zu den behandelten Themen Ernährung, Diät und Lebensstilführung bieten. Sie ersetzt aber nicht die individuelle und ärztliche Beratung. Autorin und Verlag des Buches erbringen keine medizinischen, gesundheitlichen oder persönlichen beziehungsweise fachlichen Leistungen. Bei Vorerkrankungen oder beim Auftreten von Komplikationen sollte der Leser in jedem Fall einen Arzt konsultieren, bevor Ratschläge aus diesem Buch (weiter) umgesetzt werden. Das Programm ist gegebenenfalls nach ärztlicher Weisung anzupassen oder abzubrechen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2023

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG, Hilden

Copyright © 2023 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München, nach einem Entwurf des Becker Joest Volk Verlags

Umschlagmotive: Hubertus Schüler

Text: Dr. med. Anne Fleck

Rezepte: Bettina Matthaer: S. 27, S. 31, S. 33, S. 35, S. 37, S. 41, S. 43, S. 45, S. 47, S. 49, S. 51, S. 53, S. 59, S. 61, S. 63, S. 65, S. 67, S. 69, S. 71, S. 73, S. 75, S. 79, S. 85, S. 87, S. 89, S. 91, S. 95, S. 97, S. 101, S. 103, S. 113, S. 115, S. 117, S. 121, S. 123, S. 125, S. 127, S. 129, S. 131, S. 133, S. 135, S. 137, S. 139, S. 141, S. 143, S. 145, S. 159, S. 161, S. 165 Su Vössing: S. 29, S. 55, S. 69, S. 81, S. 83, S. 93, S. 105, S. 107, S. 109, S. 111, S. 147, S. 149, S. 151, S. 153, S. 155, S. 157, S. 167, S. 169, S. 171, S. 173, S. 177, S. 179, S. 181

Food-Fotografie: Hubertus Schüler

Assistenz: Benedikt Obermeier

Foodstyling: Stefan Mungenast

Projektleitung: Johanna Hänichen

Nährwertberechnung: Philine Anastosopoulos

Koordination Fachlektorat: Valerie Mayer

Layout, Buchsatz: Dipl.-Des. Caroline Mohr nach der Konzeption von Dipl.-Des. Anne Krause

Lektorat: Doreen Köstler

Fachlektorat Rezepte: Şebnem Yavuz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

KW · SZ

ISBN 978-3-442-17990-9

www.goldmann-verlag.de