

Delizioso!

GINO D'ACAMPO

**100 italienische Schlemmerrezepte
für die schlanke Linie**

MIT EINER EINLEITUNG VON
ERNÄHRUNGSBERATERIN JULIETTE KELLOW

AUS DEM ENGLISCHEN VON MARTINA FISCHER
FOTOS VON KATE WHITAKER

WERDVERLAG

Inhalt

Willkommen in der Welt der gesunden Köstlichkeiten	7
Einleitung	8
<i>Colazione</i> .. Frühstück	32
<i>Antipasti</i> ..	44
<i>Pranzo da Viaggio</i> .. Aus der Lunchbox	60
<i>Zuppe e Insalate</i> .. Suppen & Salate	76
<i>Pasta, Pizza e Risotto</i> ..	98
<i>Pesce</i> .. Fisch	126
<i>Carne</i> .. Fleisch	144
<i>Dolci</i> .. Desserts	166
Sündhafte Genüsse	178
Rezeptverzeichnis	190