

Inhalt

Sabine Froschauer	5
Der richtige Weg	7
Kohlenhydrate	12
Protein	15
Fette und Öle	17
Salz	20
Empfehlenswerte Nahrungsmittel	21
15 goldene Regeln für eine erfolgreiche Diät	25
Wie Sie Ihre Diät planen	28
Abkürzungen und Erläuterungen	29
 Rezepte I: Fisch und Geflügel	 31
Putenburger mit Pommes Frites	33
Pute süßsauer	34
Putenfleisch in Curry-Champignon-Sauce	35
Putenfleisch mit Banane	36
Puten-Lasagne	37
Putenschinken-Nudeln	38
Reispilaw mit Putenhack	39
Nudelsalat mit Thunfisch	40
Broccoli-Hähnchen-Auflauf	41
Froschis Spezial Misch-Masch	42
Curry-Ketchup	43
Italienische Tomatensoße	44
Kartoffelsuppe	45
Tomatenketchup	46
 Rezepte II: Snacks und Milchshakes	 49
Kartoffel-Muffins	51
Pizza-Semmeln	52
Thunfisch-Muffins	53

Tortillas	54
Joghurt-Protein-Drink	55
Power-Drink Banana	56
Beeren Protein-Flip	57

Rezepte III: Brot und Brotaufstrich	59
Apfelbrot	61
Bananenbrot	62
Rosinenbrot	63
Fruchtschnitten	64
Roggenfruchtriegel	65
Erdbeermarmelade	66
Sauerkirschmarmelade	67
Pfirsichmarmelade	68

Rezepte IV: Aufläufe und süße Speisen	71
Eiweißbrei mit Buttermilch	73
Hirse-Apfelküchle mit Reisflocken	74
Hirseauflauf	75
Obstauflauf	76
Pfannkuchen mit Marmelade	77
Quark-Pfannkuchen mit Rosinen	78
Reisauflauf mit Früchten	79
Vanille-Reisauflauf	80
Rosinen-Reiskuchen	81
Joghurteis	82
Sojaquark	83
Himbeer-Mousse	84

Rezepte V: Kuchen und Gebäck	87
Amerikanischer Reiskuchen	89
Apfelblechkuchen	90
Apfel-Muffins	91
Apfelstrudel Wiener Art	92
Apfeltaschen	93
Blaubeer-Muffins	94

Frühstückskuchen	95
Roggenflockenkuchen	96
Hirse-Kirschkuchen	97
Kakaokuchen	98
Karottenkuchen	99
Käsekuchen	100
Kastenkuchen	101
Maultaschen	102
Napfkuchen	103
Quarkkuchen ohne Boden	104
Quarktörtchen	105
Reistorte	106
Rosinen-Muffins	107
Haselnußlebkuchen	108
Kokosmakronen	109
Müsli-Haselnuß Häufchen	110
Rumkugeln	111
Diätpläne	113