

Robert Haas

**Dr. Haas
TOP
DIÄT**

**für Erfolg
und persönliche
Bestleistung**

Rezepte von Hilarie Porter

3 |

BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich

Inhalt

Teil I Die Top-Diät

Richtig essen, um Erfolg zu haben

Wie Stars essen, um Erfolg zu haben 15

Ernährungsneuheiten Teil 1:
High-Tech-Proteine 24

Ernährungsneuheiten Teil 2:
Die neuen Fettvernichter und
Energielieferanten 32

Die Dr. Haas Top-Diät für
Höchstleistungen 42

Die Dr. Haas Top-Diät für
maximalen Gewichtsverlust 63

Die Dr. Haas Top-Diät auf
Flugreisen 77

Die Dr. Haas Top-Diät im
Krankenhaus 95

Die Dr. Haas Top-Diät bei
Erkältungskrankheiten und
Fieber 111

Die Top-Diät-Frau 119

Topfit im Büro 125

Auf dem Weg zum Erfolg 132

Teil II Rezepte zur Top-Diät

Tips für Einkauf und
Zubereitung 136

Rezeptübersicht 140

Rezepte

Getränke 142

Frühstück 143

Vorspeisen und Snacks 148

Suppen 150

Salate und Salatsaucen 154

Beilagen und Gemüsegerichte 165

Kartoffelgerichte 169

Hauptgerichte 172

Saucen und Aufstriche 185

Brote und Muffins 188

Nachspeisen und Kuchen 192

Teil III Nährwerttabellen zur Leistungs- und Top-Diät

Hinweise zur Benutzung der
Nährwerttabellen 198

Tabellenübersicht 199

Anhänge

Anhang I

Nahrungsergänzungen zur
Top-Diät in den USA 242

Anhang II

Flüssigmahlzeiten als Nahrungs-
ersatz in den USA 250

Anhang III

Organisationen zu Ernährungs- und
Gesundheitsfragen in den USA 257

Anhang IV

Computer-Software zur Leistungs-
Diät 259

Bibliographie 264

Stichwortregister 282