

# Inhalt

Vorwort

6

Trennkost –  
die ideale Ernährungsform

10

Trennkost – leicht erklärt

11

Wie entstehen Verdauungs-  
beschwerden?

11

Die drei Lebensmittelgruppen

12

Wichtiger Wohlfühlfaktor:  
das Säure-Basen-Gleichgewicht

14

Fit mit vollwertiger Trennkost

19

Mit Trennkost gegen  
Zivilisationskrankheiten

19

Trennkost – ein heißes Thema

22

Gesund und lecker:  
Trennkost im Alltag

24

Die Umstellung ist ganz einfach

25

So starten Sie gesund in den Tag

25

Genuss ohne Reue: das Mittagessen

26

Ein leichtes Abendessen  
sorgt für guten Schlaf

27

Trennkost in der Familie

28

Essvorschläge für Kinder  
und Jugendliche

29

Schnelle Trennkost – fast ohne Kochen

30

Trennkost unterwegs

31

Trennkost am Arbeitsplatz

31

*Wochenplan für Berufstätige*

32

Mehr Power durch sportliche Aktivitäten

34

Warum regelmäßiges Training so guttut

34

*Wussten Sie, dass ...?*

36

*Kombiplan*

38

*Mengenplan*

42

Abnehmen –

leicht gemacht mit Trennkost

44

Übergewicht –

eine Wissenschaft für sich

45

Warum wir bei Stress zunehmen

45

Insulin – die Schlüsselsubstanz  
für Übergewicht

46

Wirkungsvolle Schritte zum Abnehmen

47

Wohlfühlen durch Entgiften

49

*7-Tage-Powerplan*

50

|  |  |     |
|--|--|-----|
|  | Fisch  | 118 |
|  | Fischgerichte –<br>eine gesunde Delikatesse      | 119 |
|  | Eier   | 128 |
|  | Die schnelle Mahlzeit –<br>köstlich und gesund   | 129 |
|  | Käse   | 136 |
|  | Variationen mit Käse – Genuss pur                | 137 |
|  | Desserts   | 144 |
|  | Süße Versuchung ohne Reue                        | 145 |
|  | Trennkost für Kinder                             | 154 |
|  | Auftanken für den ganzen Tag                     | 155 |
| Salate und kleine Gerichte                             | 54   |     |
| Vegetarische Köstlichkeiten – frisch<br>und knackig    | 55   |     |
| Suppen   | 66   |     |
| Heiß geliebt – nicht nur als Vorspeise                 | 67   |     |
| Pasta  | 74   |     |
| Nudeln machen glücklich                                | 75   |     |
| Kartoffeln   | 86   |     |
| Die schlanke Knolle –<br>vitaminreich und bekömmlich   | 87   |     |
| Reis & Getreide  | 96   |     |
| Vitalstoffreiches Korn –<br>der ideale Stärkelieferant | 97   |     |
| Fleisch & Geflügel                                     | 104  |     |
| Fleisch – vielseitig und lecker                        | 105  |     |
|  | Trennkost für Partys<br>und Feste                | 166 |
|  | Kulinarische Highlights<br>für besondere Anlässe | 167 |
|  | Frühstücke                                       | 176 |
|  | Snacks   | 178 |
|  | Wichtige Hinweise zu den Rezepten                | 180 |
|  | Extra-Service                                    | 182 |
|  | FAQ – die häufigsten Leserfragen                 | 182 |
|  | Kontakt zur Autorin / Adressen                   | 186 |
|  | Literatur  | 187 |
|  | Sachregister                                     | 187 |
|  | Rezeptregister                                   | 189 |
|  | Impressum  | 192 |