

# Inhalt

Vorwort	6	Feine Süppchen und deftige Suppen	39
Trennkost-Tagespläne	8	Eintöpfe	53
<b>Wie funktioniert die Trennkost?</b>	10	Aufläufe	61
Was paßt wohin?	11	Salate	73
Kohlenhydratberg - Gefahrenberg	12	<b>Hauptgerichte</b>	101
Täglich Gemüse, Obst, Soja und		Fischgerichte	103
möglichst Salate sind Pflicht!	13	Fleischgerichte	111
Weshalb öfter Soja -		Geflügelgerichte	125
und nicht immer nur Fleisch?	14	Gemüse, Kartoffeln	135
Zum guten Schluß mein Extratip	15	Eierspeisen, Mehlspeisen	151
Erklärung der Symbole		Körnergerichte, Sojagerichte	161
und Abkürzungen	16	Reisgerichte	169
Begriffshinweise	17	Beilagen	173
Vorspeisen und kleine Gerichte	19	Desserts	177
Brote und Toasts	29	Alphabetisches Rezeptverzeichnis	188