

7 Vorwort

- 9 Die Trennkost-Methode**
- 10 Krank durch falsche Ernährung**
- 10 Der Mensch ist, was er isst**
- 14 Die Entdeckung der Trennkost**
- 20 Der Säure-Basen-Haushalt**
- 30 Entsäubern durch Trennen**
- 38 Trennkost als Therapie**
- 46 Gewichtsreduktion**
- 51 Trennkost Tag für Tag**
- 51 Wie wird aus Normalkost Trennkost?**
- 55 Gewusst wie:
richtig trennen**
- 55 Die Trennkostrichtlinien**
- 56 Der Umschalttag**
- 59 Die täglichen Mahlzeiten**
- 61 Wie viel darf's denn sein?**
- 63 Die Zuordnung der Lebensmittel**

- 69 Die Trennkost-Tabelle**
- 70 So lesen Sie die Tabelle**
- 71 Milch und Milchprodukte**
- 75 Fleisch, Wurst & Co.**
- 79 Aus Meer und Fluss**

- 82 **Fette, Öle und Eier**
- 84 **Getreide und was daraus gemacht wird**
- 87 **Obst und Trockenfrüchte**
- 90 **Gemüse und Kartoffelprodukte**
- 93 **Pilze**
- 94 **Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen**
- 96 **Allerlei Süßes und Salziges**
- 98 **Zum Kochen und Verfeinern**
- 100 **Getränke**

- 105 **Kochen und unterwegs essen**
- 106 **Die Speisenzubereitung**
- 111 **Trennkost unterwegs**
- 113 **Was Sie sonst noch tun können**
- 119 **Literatur**