

9 Trennkost – Auch im Job ideal

10 Trennkost im Berufsleben

11 Das Trennkost-Prinzip: richtig kombinieren

11 Das richtige Verdauungsmilieu

13 Zeit ist Gesundheit

14 Gesundes Essen am Arbeitsplatz

17 Schichtarbeit

19 Der Entschlackungstag

20 Special Kombiplan

22 Special Mengenplan

25 Rezepte für den Job

26 Das Trennkost-Frühstück – gut gerüstet für den Tag

34 Abends kochen – mittags essen

54 Trennkost international – auch im Beruf ideal

76 Aus eins mach zwei: einmal kochen – zwei Gerichte

92 Kalte Köstlichkeiten

108 Fingerfood – für die Arbeit oder unterwegs

118 Stichwortverzeichnis

119 Rezeptregister

123 Impressum