

## **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**