

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Meine Geschichte	7
Ihr Weg	10
Die Geschichte der Trennkost	13
Diät oder Umstellung	14
Der Trennungsplan	16
Die Einteilung	16
Die Gruppen der Trennkost	17
Das Prinzip der Trennkost	18
Kohlenhydrat-Gruppe	19
Eiweiß-Gruppe	21
Neutrale Gruppe	22
Pausenzeiten zwischen den Mahlzeiten	28
Die Wiegekarte	30
BMI (Body-Mass-Index)	32
Extra kochen ist nicht notwendig	36
So gelingt es	37
Reduktionsphase	38
Kombinationen	43
Insulin	45
Der kleine Mann im Ohr	47
Fett – Alternativen	48
Sättigungsgefühl	50
Tipps zum Abnehmen	51
Die empfohlenen Mengen	55
Tagesablaufplan	59
Beispiele und Rezepte:	62
Brot- Brötchenmahlzeit	64
Müsli	65
Frühstück	66
Zwischenmahlzeit	67
Salate neutral	69
Hinweise für die medizinische Sicherheit	71
Große Trennungstabelle	72