

## *Mit allen Sinnen genießen*

---

**12**  
Übergewicht – was nun?

**16**  
Das Kombinationsprinzip im Detail

**26**  
Trennkost – immer und überall

## *Special*

---

**20**  
Antworten auf die häufigsten Fragen

**24**  
Kombi-Plan

**32**  
Mengenplan

**34**  
Mein erster Trennkost-Tag

**36**  
So verführe ich meinen  
Mann zur Trennkost

## *Genuss-Rezepte*

---

**41**  
Frühstück

**49**  
Snacks und Suppen

**65**  
Hauptgerichte

**99**  
Neutrale Beilagen

**115**  
Süßes und Getränke

## *Trennkost-Highlights*

---

**62**  
Ein Tag voller Superfoods

**96**  
Alles grün – alles gut

**112**  
Trennkost und Thermomix

## *Service*

---

**130**  
Rezeptregister

**135**  
Stichwortverzeichnis