

Vorwort	8
---------	---

Trennkost – wofür und wie

Was Sie über Trennkost wissen sollten	12
Die Ursprünge der Trennkost	12
Was versteht man unter Trennkost?	13
Die Grundregeln der Trennkost	14
Was sind Kohlenhydrate?	15
Verdauungsvorgänge in unserem Körper	15
Die Verdauung der Kohlenhydrate	16
Die Last mit dem Glyx	17
Das Neueste aus der Wissenschaft für Sie –	
die glykämische Last	19
Glykämischer Index – Glykämische Last	21
Die Eiweiße (Proteine)	22
Die Eiweißverdauung	23
Der Säure-Basen-Haushalt	23
Säurebildner – Basenbildner	24
Wie und warum wirkt Trennkost?	25
Verbessern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden	26
Mit Trennkost zum Wunschgewicht	27
Trennkost im Alltag	30
Die acht Richtlinien für die Anwendung der Trennkost	30
Der Umschalttag	30
So wird aus Ihrem Sonntagsessen ein Trennkost-Menü	33
Die Zusammensetzung der Nahrung nach Hay und Walb	34
Grenzfälle der neutralen Gruppe	35
Chemie der Lebensmittel nach Rein-Stepp	35

Wie ernähre ich mein Kind gesund?	38
Kinder lernen durch Nachahmung	39
Zucker ist der Feind Nr. 1 für Gesundheit und Zähne Ihres Kindes!	39
Geduld ist die Mutter des Erfolges	40
Trennkost für Aktive	41
Trennkost im Beruf	42
Trennkost bei Sport und Freizeit	43
Fit für den Sport mit Trennkost	44
Wann und warum sollen Sie zusätzlich Nährstoffe einnehmen?	45
Trennkost im Urlaub	47
Mit Trennkost fit und aktiv im Alter	48
Heilkräutertee gegen Altersbeschwerden	49
Streicheleinheiten für Geist und Seele	50
Wann Sie was essen dürfen	51
Beispiel einer durchschnittlichen Tagesverpflegung	51
Menüvorschläge für drei Tage	52
Menüvorschläge für die vegetarische Küche	54
So machen Sie's richtig	56
Wie viel darf's denn sein?	58
Trinken ist wichtig	58
Und immer wieder: Bewegung macht fit	58
Kleine Lebensmittelkunde	59
Getreide – das Urnahrungsmittel	59
Mehl ist nicht gleich Mehl	60
Reis – das Nährstoffbömbchen	60
Parboiled Reis	61

Kartoffel – die tolle Knolle	62
Zucker – der Überflüssige	63
Fette – die Guten ins Töpfchen	63
Butter oder Margarine?	63
Pflanzliche Öle	64
Tierische Öle	64
Gutes Fett – schlechtes Fett	65
Die Milch macht's	66
Milchprodukte	66
Fleischlos glücklich?	67
Fischers Fritz fischt frische Fische	68
Energie aus dem Garten	69
Tipps für die Zubereitung bei Trennkost	70

Rezepte

Frühstücksideen	74
Keimen von Getreide	76
Brotaufstriche	80
Suppen	83
Vorspeisen und kleine Gerichte	89
Gemüse	98
Kohlenhydratgerichte	102
Eiweißgerichte	109
Soßen und Mayonnaisen	124
Desserts und süße Sachen	128
Kuchen und pikantes Gebäck	134
Rezeptregister	138