Inhalt

Vorwort 6

Der einfache Einstieg 8

Trennkost – die ideale Ernährungsform 10

Trennkost – leicht erklärt 11
Wie entstehen Verdauungsbeschwerden? 11
Die drei Lebensmittelgruppen 12
Wichtiger Wohlfühlfaktor: das Säure-Basen-Gleichgewicht 14
Fit mit vollwertiger Trennkost 19
Mit Trennkost gegen Zivilisationskrankheiten 19
Trennkost – ein heißes Thema 22

Gesund und lecker: Trennkost im Alltag 24

Die Umstellung ist ganz einfach 25
So starten Sie gesund in den Tag 25
Genuss ohne Reue: das Mittagessen 26
Ein leichtes Abendessen sorgt für guten Schlaf 27
Trennkost in der Familie 28
Essvorschläge für Kinder und Jugendliche 29
Schnelle Trennkost – fast ohne Kochen 30
Trennkost unterwegs 31
Trennkost am Arbeitsplatz 31

Wochenplan für Berufstätige *32*

Mehr Power durch sportliche Aktivitäten 34
Warum regelmäßiges Training so guttut 34

Wussten Sie, dass …? *36*
Kombiplan *38*
Mengenplan *42*

Abnehmen – leicht gemacht mit Trennkost 44

Übergewicht – eine Wissenschaft für sich 45
Warum wir bei Stress zunehmen 45
Insulin – die Schlüsselsubstanz für Übergewicht 46
Wirkungsvolle Schritte zum Abnehmen 47
Wohlfühlen durch Entgiften 49

7-Tage-Powerplan *50*

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag

Rezepte zum Genießen 52

Salate und kleine Gerichte 54

Vegetarische Köstlichkeiten – frisch und knackig 55

Suppen 66

Heiß geliebt – nicht nur als Vorspeise 67

Pasta 74

Nudeln machen glücklich 75

Kartoffeln 86

Die schlanke Knolle – vitaminreich und bekömmlich 87

Reis & Getreide 96

Vitalstoffreiches Korn – der ideale Stärkelieferant 97

Fleisch & Geflügel 104

Fleisch – vielseitig und lecker 105

Fisch 118

Fischgerichte – eine gesunde Delikatesse 119

Eier 128

Die schnelle Mahlzeit – köstlich und gesund 129

Käse 136

Variationen mit Käse – Genuss pur 137

Desserts 144

Süße Versuchung ohne Reue 145

Trennkost für Kinder 154

Auftanken für den ganzen Tag 155

Trennkost für Partys und Feste 166

Kulinarische Highlights für besondere Anlässe 167

Frühstücke 176

Snacks 178

Wichtige Hinweise zu den Rezepten 180

Extra-Service 182

FAQ – die häufigsten Leserfragen 182
Kontakt zur Autorin / Adressen 186
Literatur 187
Sachregister 187
Rezeptregister 189
Impressum 192

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag