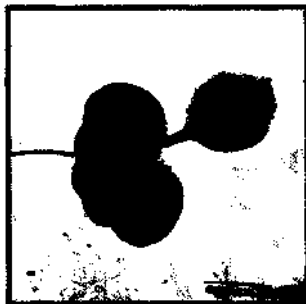


Gesund und schlank nach Dr. Hay

# Das große Buch der **Trennkost**



Vorwort_____	
Trennkost - die Ernährung der Zukunft	
Erfahrungen mit der Trennkost	
Was ist das Entscheidende an der Trennkost?	
Das Trennungsprinzip nach Dr. Hay_____	
Harmonische und vollwertige Kost_____	9
Was verbirgt sich hinter dem Wort „vollwertig“? _	9
Der erste Schritt zur Vollwertkost_____	9
Ist Fleisch wirklich ein Stück Lebenskraft?_____	10
Was versteht man unter Übersäuerung?_____	10
Die Trennkost in der Praxis	12
Beginnen Sie die Trennkost mit einem	
Entschlackungstag_____	12
Trennungsplan_____	14
Mengenplan	16
Ein Tag mit der Trennkost_____	18
Trennkost im Restaurant, auf Reisen	
und in Kantinen_____	19
Keimlinge und Sprossen selbst ziehen_____	20
Keimlinge und Sprossen als Vitaminspender	21
Tips zu den Rezepten_____	21
Mein Schlußwort	<b>23</b>
Frühstücksideen, Zwischenmahlzeiten	
und Desserts_____	24
Vorspeisensalate und -suppen	46
Kohlenhydratreiche Hauptgerichte	64
Eiweißreiche Hauptgerichte_____	100
Anhang	126
Register_____	126
Rezeptverzeichnis_____	127
Trennungsplan zum Herausnehmen	