

Jacqueline Fessel Margrit Sulzberger

# TRENNKOST

LEICHT UND SCHNELL

DER PRAKTISCHE  
MONATSMENÜPLAN

AT Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Weshalb Trennkost?	8
Was ist Trennkost?	10
Wie sieht Trennkost in der Praxis aus?	11
Aufteilungstabelle	12
Das Frühstück	13
Der tägliche Salatteller	14
Merken Sie sich gut	16
I. Woche	17
2. Woche	37
3. Woche	59
4. Woche	79
Rezeptverzeichnis	100