

# TRENNKOST



# INHALT

## Einleitung

### Vorwort

## Was sagt das Konzept der Hoyschen Trennkost?

Essen ist hier eine Pflicht \_\_\_\_\_  
Stoffwechselfvorgänge unseres Körpers.

## Die vollwertige Trennkost \_\_\_\_\_ 11

Öle und Fette \_\_\_\_\_ 12  
Der Wert von Schweinefleisch in unserer Ernährung \_\_\_\_\_ 13

## Richtig trennen leicht gemocht \_\_\_\_\_ 14

Der Umschalttag \_\_\_\_\_ 14  
Hinweise zum Trennungsplan \_\_\_\_\_ 15  
Trennungsplan \_\_\_\_\_ 16  
Mengenplan \_\_\_\_\_ 18  
Lebensmittel bewußt kombinieren \_\_\_\_\_ 20  
Richtlinien zur Mengenangabe \_\_\_\_\_ 21  
Speiseplan für die erste Trennkostwoche \_\_\_\_\_ 22

## Die Trennkost in der Praxis \_\_\_\_\_ 24

Essen in Gaststätten und Kantinen \_\_\_\_\_ 24  
Warme und kalte Gerichte zum Mitnehmen \_\_\_\_\_ 25  
Grillzeit \_\_\_\_\_ 25  
Essen im Urlaub \_\_\_\_\_ 26  
Wertvolle Tips zur Trennkost \_\_\_\_\_ 26  
Hinweise zu den Rezepten \_\_\_\_\_ 26

## Bunte Rezeptideen

## Die Trennkost leicht gemocht \_\_\_\_\_ 30

## Bunte Frühstücksideen \_\_\_\_\_ 36

## Zwischenmahlzeiten, Desserts und Gebäck \_\_\_\_\_ 42

## Kleine Salate, Saucen und Vorsuppen \_\_\_\_\_ 64

## Kohlenhydratreiche Hauptmahlzeiten \_\_\_\_\_ 82

## Eiweißreiche Hauptmahlzeiten \_\_\_\_\_ 114

## Rezeptverzeichnis \_\_\_\_\_ 142