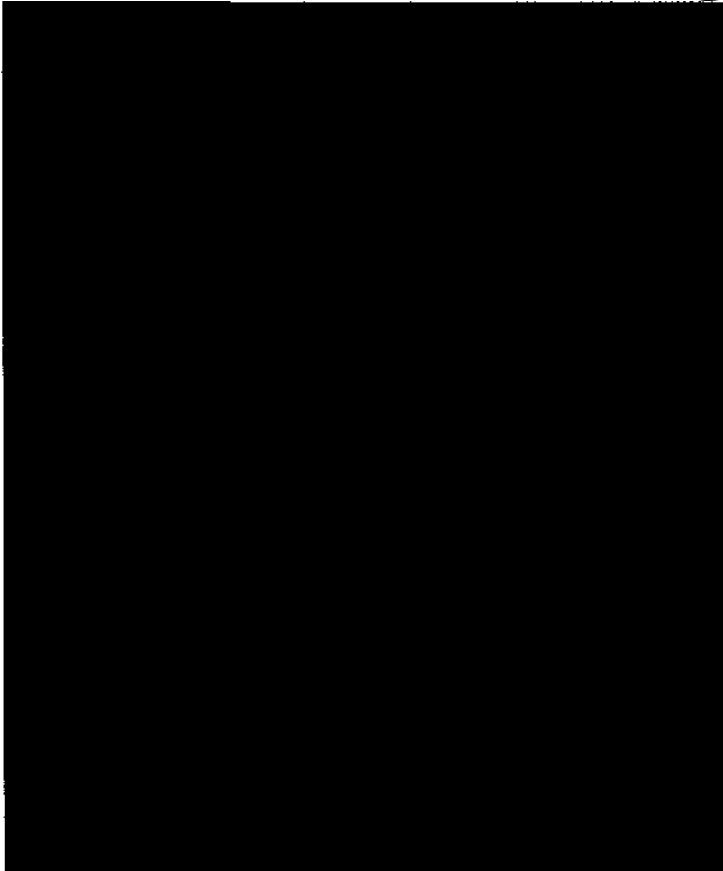


Gabriella Plüss

Trennkost für Berufstätige

QQ



*Aktiv und fit
den ganzen Tag!
Leckerer zum
Mitnehmen,
Snacks für
zwischendurch
und Schnelles
für zu Hause.
Mit Schönheits-
wochenende und
Wunderwoche für
mehr Power*

CM
OO

OD

Gü

IfE
Ei<

f* p: ,4 Trennkost im Beruf

- 5V 'j.4 -Trennen.- ein.Kinder.spie
«"C-". .4,Zwei"Geheimnisse des-
•52' * • "• Tren-nkost'Erfolges
."*•**;" 4. Verdauung gut, alles gut
•* * , -5 Trennen fte'i nach Hay •
' -' 5 TIt, "schfank und schön

6 Sechs hilfreiche Tricks

- 6 "Der grundlegende Trenn-
; Trick /
6 Der belebende Vital-Trick
7 D.e?cVdnende Zeit-Trick
7 Der erfrischende Trink-Trick
7 Der reinigende Gleichge-
wichts-Trick
7 Der Trimm-Trick

8 Schlankes Wochen- ende

- 8 Vorbereitungen
9 Rein mit Reis
9 Schön mit Ahornsirup
9 Schlank mit Saft
9 Fit mit Ananas und
Trauben

10 Die Wunderwoche

- 1 0 Trennkost-Schnupperwoche
10 Alkohol macht Pause
10 Abnehmen leicht gemacht
1 1 Wunder zwischen Fax und
• PC
1] Hilfe bei Zeitpannen
1 1 Guten Appetit am Arbeits-
«par?
1 1 Einmal schlank - immer
schlank
1 2 Menüplan Wunderwoche

13 Die Wunder- pyramide

1 4 Frühstück

- 14 Frühstücksgetränke
14 Rohkonfitüre
14 Brötchen mit Rohkonfitüre
14 Brot mit Konfitüre und Käse
1 4 Brot mit Käse und Gemüse
1 6 Müsli mit Kernen
16 Joghurt mit Pflaumen
1 6 Brötchen mit Avocada-
•quark
18 Pikantes Müsli
1 8 Exotisches Fruchtfrühstück
1 8 Sonntagfrühstück

20 Salate

- 20 Eiweiß-Salatsauce
20 Kohlenhydrat-Salatsauce
20 Mischsalat du Chef
22 Blumenkohlsalat
22 Chicoreesalat mit Kernen
22 Bunter Endiviansalat
24 Birnen-Apfel-Salat
24 Chicoreesalat mit Pomelo
24 Apfel-Fenchel-Salat
24 Möhren-Apfel-Speise
24 Grapefruit-Birnen-Salat

26 Suppen

- 26 Kalte Gurkensuppe
26 Kalte Tomatensuppe
26 Broccolicremesuppe
26 Möhren-Zitronen-Suppe

28 Mittag im Büro

- 28 Fleisch-Käse-Salat

- 28 Kalbsschnitzel im Sesam-
mante
28 Hühnerbrust ä l'Orange
30 Fischmousse
30 Lachs mit Broccoli
30 Forellenfilet auf Apfel-
scheiben
32 Tomatenflan mit
Joghurtsauce
32 Omelett mit Tahin-Dip
32 Avocado mit Krevetten
34 Hamburger mit grünen
Bohnen
34 Zucchini-Carpaccio
34 Hirsessalat
36 Zürcher Kalbfleischtopf
36 Gefüllte Tomaten
36 Fischeintopf mit Pesto

38 Mittag zu Hause

- 38 Rindfleischstreifen auf
Gemüse
38 Lachs auf Spinat
38 Verlorene Eier in
Tomatensauce

40 Abendessen

- 40 Käsekartoffeln mit Gemüse
40 Schweizer Rösti
40 Grünkern-Galetten
42 Minestrone mit Parmesan
42 Spaghetti mit rohen
Tomaten
42 Tagliatelle alla panna
44 Zucchini Gärtnerinnen
44 Mais mit Ratatouille
44 Spinat-Feta-Taschen
46 Curry-Reis-Ring
46 Gemüserisotto
46 Hirsebrei mit Vanille

48 Desserts

- 48 Birne mit Käse und Nüssen
- 48 Apfel-Nuß-Mus
- 48 Birnen à l'Orange
- 48 Grapefruit mit Schneehaube
- 50 Honig-Bananen
- 50 Feigengratin
- 50 Schokoladencreme
- 50 Heidelbeercreme

52 Snacks & Drinks

- 52 Neutrale Snacks und Getränke
- 52 Eiweiß-Snacks und Getränke
- 52 Kohlenhydrat-Knabbereien
- 54 Kirschen-Drink
- 54 Tomaten-Möhren-Drink
- 54 Tomaten-Molke-Drink
- 54 Ananas-Drink
- 54 Apfel-Sellerie-Drink
- 54 Sanddorn-Ananas-Drink
- 54 Ananas-Melonen-Drink

56 Trennkost mit eigenen Rezepten

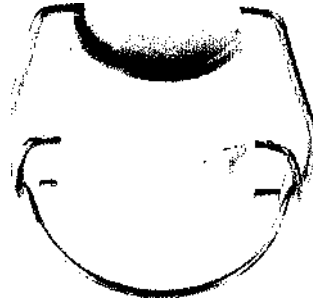
- 56 Augen auf: Was ist drin?
- 56 Expteß-Frühstück
- 56 Expreß-Eiweißmahlzeiten
- 57 Expreß-Kohlenhydratmahlzeiten

58 Essen auswärts

- 58 Genuß im Restaurant
- 58 Schlank in Kantine und Mensa
- 59 Gastfreundliche Trennung
- 58 Linienfreundliche Ferien

60 Nahrungsmittel-Tabellen

Rezept- und Sachregister



Die Temperaturstufen bei Gasherden

variieren von Hersteller zu Hersteller. Welche Stufe ihres Herdes der jeweils angegebenen Temperatur entspricht, entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung.

