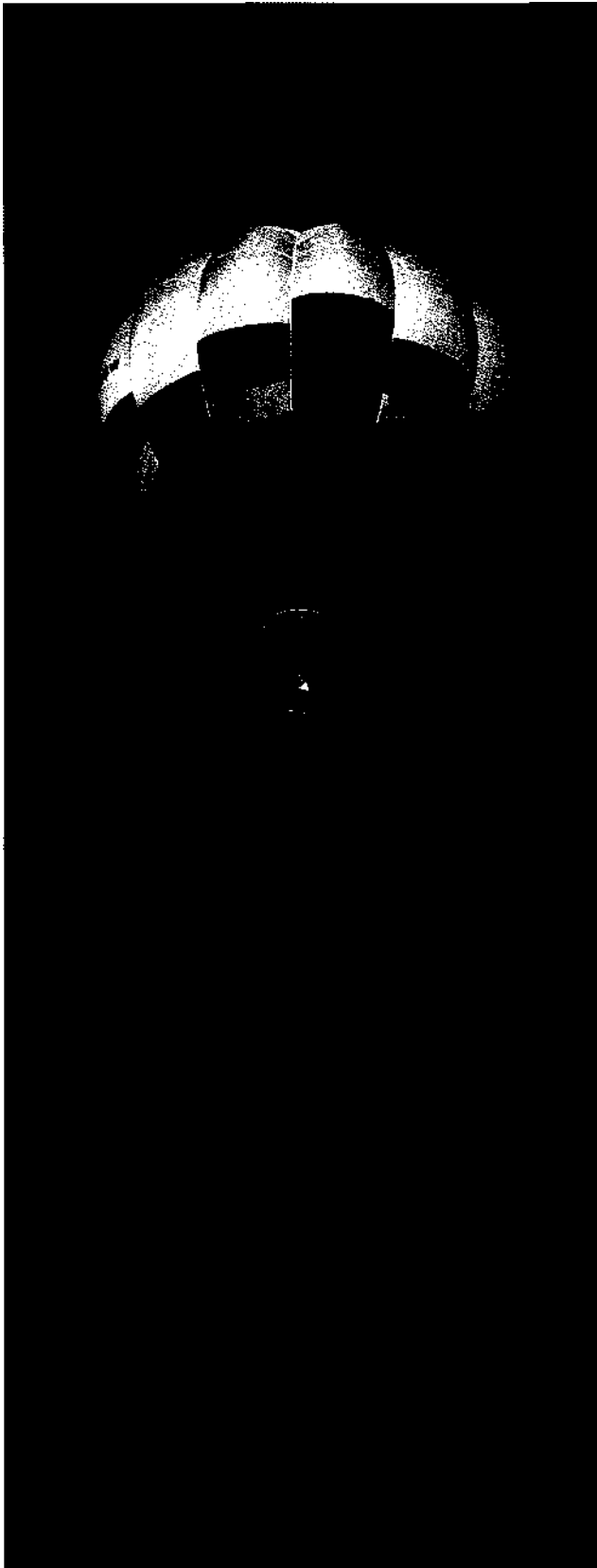




Trennkost für 1 Person



Inhalt

Vorwort _____

Die Haysche Trennkost

Was ist Trennkost? _____	9
Die Philosophie der Trennkost nach Dr. Hay	
Wie funktioniert die Trennkost? _____	10
Das Säure-Basen-Gleichgewicht _____	12
Trennungsplan _____	16
Mengenplan _____	16

Das Übergewicht _____

Wie entsteht Übergewicht?	18
Was tun bei Übergewicht?	20

Die Trennkost in der Praxis

Umstellen auf Trennkost _____	24
Die Trennkost im Alltag _____	24
Einkauf und Vorratshaltung _____	25
Kochen auf Vorrat _____	28
Trennkost im Restaurant _____	29
Trennkost im Restaurant _____	30
Trennkost in der Kantine _____	30
Trennkost auf Reisen _____	31

Wichtige Hinweise zum Rezeptteil

Hinweise zu den Rezepten _____	32
Hinweise zu einigen Lebensmitteln	33





Rezeptteil

Frühstück und Abendessen	34
Zwischenmahlzeiten, Desserts und Gebäck _____	48
Vorspeisensuppen und kleine Salate	56

Hauptgerichte	66
---------------	----

Gemüse, Beilagen und Saucen	98
-----------------------------	----

Anhang

Register _____	108
----------------	-----

Alphabetisches Rezeptverzeichnis _____	109
--	-----

Rezeptverzeichnis nach Rubriken _____	no
---------------------------------------	----

m

o