

Ursula Gumm

**Trenn** kost

# Das Einsteiger- Kochbuch

120 Rezepte zum  
einfachen Abnehmen

 **TRIAS**

# EINSTIEG

- 9 **Trennkost – Die ideale Ernährungsform**
- 10 **Übergewicht – was nun?**
- 11 Der Stoffwechsel ist entscheidend
- 11 Schlüsselrolle Insulin
- 13 Trennkost – die gesunde Dauerernährung
- 14 Das Kombinationsprinzip
- 15 Der Säure-Basen-Haushalt
- 16 Die Philosophie der Trennkost
- 17 Wichtige Tipps für den Anfänger
- 19 Trennkost am Arbeitsplatz
- 21 Essen im Restaurant
- 22 Trennkost in der Familie
- 22 Der perfekte Start
- 24 Jeden Tag Bewegung – aber ohne Stress
  
- 26 **Special: Mengenplan**
- 28 **Special: Kombiplan**





- 31 **Tolle Gerichte zum Genießen**
- 32 **„Herr Ober, bitte eine Melange!“**  
Leckereien zum Frühstück
- 40 **Der kleine Snack für zwischendurch**  
Wenn der Heißhunger kommt
- 50 **Heiße Suppe für die Seelen**  
Warm und wohltuend
- 56 **Für den großen Hunger**  
Leckere Hauptgerichte von rustikal  
bis exotisch
- 92 **Neutrale Beilagen**  
Knackige Salate und tolle  
Gemüse-Ideen
- 108 **Süßes und Pikantes**  
Für Naschkatzen und Schleckermäuler
- 118 **Getränke**  
Erfrischende Trennkost-Drinks
- 123 **Ihre Trennkostwoche**  
Rezeptvorschläge für jeden Tag
- 124 **Der Wochenplan für Berufstätige**
- 124 **Der Wochenplan für Eilige**
- 125 **Der Wochenplan für die Familie**