Rezeptregister

A

Ananas
- Curryfisch mit gebratener Ananas 77
- Fruchtige Wok-Garnelen 70

Apfel
- Apfel-Mandarinen-Himbeer-Smoothie 128
- Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
- Apfel-Streuselchen 117
- Apfelwürfel mit Ziegenfrischkäse 54
- Aprikosen-Apfel-Bulgur-Salat 92
- Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85
- Kartoffel-Apfel-Pfanne mit Majoran 78
- Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63
- Saftiges Käse-Apfel-Brot 56

Aprikosen
- Aprikosen-Apfel-Bulgur-Salat 92
- Aprikosen-Trinkjoghurt 126

Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58

Aubergine
- Französische Gemüsepfanne 108

Avocado
- Avocadomus mit Blütenhonig 97

B

Banane
- Bananen-Zimt-Honig-Porridge 44
- Brokkoli-Bananen-Smoothie 96
- Dinkel-Bananen-Müsli 42
- Kokos-Bananen-Buttermilch 126

Beeren
- Apfel-Mandarinen-Himbeer-Smoothie 128
- Chiasamen-Joghurt mit Erdbeerstückchen 62
- Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 9
- Erdbeerquark mit Zimt 46
- Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41
- Heidelbeer-Crêpes 123
- Heidelbeer-Schichtspeise 115
- Himbeer-Eistee 128
- Kalter Früchtekefir 126
- Marmorierte Beerengrütze 120
- Obstsalat mit Joghurtsauce 44
- Panna Cotta mit Erdbeersauce 116
- Soja-Erdbeer-Shake 129

Birne
- Birnensalat mit Hüttenkäse 42

Blumenkohl
- Blumenkohl mit brauner Butter 109
- Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106
- Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113

Bohnen
- Bohnensalat mit saurer Sahne 100
- Grüner Gemüse-Genuss 105

Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85

Bratwurst
- Zucchini-Spaghetti mit Bratwurstbällchen 9

Brokkoli
- Brokkoli-Bananen-Smoothie 96
- Fruchtiger Brokkolisalat 112
- Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113

Brötchen
- Gefülltes Schinkenbrötchen 43
- Pikante Minibrötchen 118
- Sprossenbrötchen mit Salami 43

Bunte Halloumi-Spieße 68

Buttermilch
- Danziger Sauerbraten 72
- Kokos-Bananen-Buttermilch 126

Buttrig-zartes Lauchgemüse 109

C

Cashewkerne
- Gebratener Reis mit Cashewkernen 82

Chiasamen
- Chiasamen-Joghurt mit Erdbeerstückchen 62
- Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41

Conchiglie mit Spinat-Mandel-Sauce 84

Couscous mit Pilzen 74

Curry
- Curryfisch mit gebratener Ananas 77
- Haferflockenbratlinge mit Currydip 90
- Pikante Bulgur-Pfanne 92
- Putenbrustsalat mit Curry 50

D

Danziger Sauerbraten 72

Dinkel-Bananen-Müsli 42

E

Eier
- Gemüsesuppe mit Ei 57
- Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
- Heidelbeer-Crêpes 123
- Schinken-Rühreier mit Tomaten 46

Eisbergsalat mit feiner Kräuter-Vinaigrette 100

Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 9

Erdbeerquark mit Zimt 46

F

Feine Kräuter-Zwiebel-Suppe 60

Fisch
- Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58
- Curryfisch mit gebratener Ananas 77
- Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
- Gurke mit Forellencreme 56
- Holländischer Kartoffelsalat 82
- Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113
- Lachscreme 118
- Lachsforelle im Gemüsesud 74
- Lachsröllchen 56
- Schollenfilet in Orangen-Sahne 78

Fitness-Müsli 44

Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 35

Französische Gemüsepfanne 108

Frischkäse
- Apfelwürfel mit Ziegenfrischkäse 54
- Frischkäsetatar 54
- Gurke mit Forellencreme 56
- Käsecreme »Paradieschen« 118
- Lachscreme 118
- Radieschen-Käse-Snack 51
- Schmorgurke mit Frischkäse 110

Fruchtiger Brokkolisalat 112

Fruchtige Wok-Garnelen 70

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag

G

Garnelen
– Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58
– Fruchtige Wok-Garnelen 70
Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
Gebratener Reis mit Cashewkernen 82
Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49
Gefülltes Schinkenbrötchen 43
Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
Gemüse-Quinoa 63
Gemüsesuppe mit Ei 57
Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106
Getreide
– Aprikosen-Apfel-Bulgur-Salat 92
– Couscous mit Pilzen 74
– Dinkel-Bananen-Müsli 42
– Gemüse-Quinoa 63
– Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95
– Hirse »Orientalisch« 94
– Pikante Bulgur-Pfanne 92
Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87
Granatapfel
– Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63
Gratinierte Gemüsenudeln 67
Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
Griechische Käsehackbällchen 50
Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
Grillpaprika aus dem Ofen 106
Grüner Gemüse-Genuss 105
Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95
Grünkohl
– Kartoffel-Grünkohl-Gratin 81
Gulasch in Rotwein 70
Gurke
– Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106
– Grüner Gemüse-Genuss 105
– Gurke mit Forellencreme 56
– Gurkensalat 101
– Gurkenwürfel mit Mozzarella 51
– Lachsröllchen 56
– Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
– Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110
– Salat mit Sprossenkrönchen 102
– Schmorgurke mit Frischkäse 110
– Sommerliche Gurkensuppe 57

H

Hackfleisch
– Griechische Käsehackbällchen 50
– Türkische Köfte »Spezial« 73
Haferflocken
– Banane-Zimt-Honig-Porridge 44
– Haferflockenbratlinge mit Currydip 90
– Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41
– Joghurt-Pflaumen-Müsli 46
– Schoko-Haferflocken Overnight Oats 34
Hähnchen
– Hähnchenbrust in Pfeffersauce 66
– Würziges Rosmarinhähnchen 67
Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41
Heidelbeer-Crêpes 123
Heidelbeer-Schichtspeise 115
Hessischer Wurstsalat 50
Himbeer-Eistee 128
Hirse »Orientalisch« 94
Holländischer Kartoffelsalat 82
Honig
– Apfel-Streuselchen 117
– Avocadomus mit Blütenhonig 97
Hüttenkäse
– Birnensalat mit Hüttenkäse 42

I

Ingwer-Möhren-Suppe mit Sahnehäubchen 60
Ingwer-Orangen-Mousse 122
Italienischer Salat 102

J

Joghurt
– Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
– Aprikosen-Trinkjoghurt 126
– Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85
– Chiasamen-Joghurt mit Erdbeerstückchen 62
– Dinkel-Bananen-Müsli 42
– Fitness-Müsli 44
– Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 35
– Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49
– Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
– Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95
– Haferflockenbratlinge mit Currydip 90
– Heidelbeer-Schichtspeise 115
– Holländischer Kartoffelsalat 82
– Joghurt mit Sonnenblumenkernen 52
– Joghurt-Pflaumen-Müsli 46
– Krautsalat 101
– Obstsalat mit Joghurtsauce 44
– Orangenjoghurt 52
– Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
– Putenbrustsalat mit Curry 50
– Rettichsalat mit Joghurtdressing 100
– Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63
– Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110
– Rosinen-Nussjoghurt 42
– Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85
– Sommerliche Gurkensuppe 57
– Türkische Köfte »Spezial« 73

K

Kalter Früchtekefir 126
Kartoffeln
– Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85
– Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 35
– Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
– Holländischer Kartoffelsalat 82
– Kartoffel-Apfel-Pfanne mit Majoran 78
– Kartoffel-Grünkohl-Gratin 81
– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 65
– Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97
– Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
– Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85
Käse
– Bunte Halloumi-Spieße 68
– Conchiglie mit Spinat-Mandel-Sauce 84
– Gratinierte Gemüsenudeln 67
– Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
– Kartoffel-Grünkohl-Gratin 81
– Käsecreme »Paradieschen« 118
– Käsespätzle 66

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag

– Majoran-Käse-Rahmnudeln 113
– Pikante Käsestangen 124
– Radieschen-Käse-Snack 51
– Saftiges Käse-Apfel-Brot 56
– Salami-Käse-Häppchen 51
– Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
Kefir
– Kalter Früchtekefir 126
– Limettencreme 122
– Sommerliche Gurkensuppe 57
Kleine Mandelberge 120
Knoblauch
– Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
– Grillpaprika aus dem Ofen 106
– Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95
– Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
– Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85
– Sahne-Knoblauch-Spaghetti 94
– Spanisches Grillgemüse 99
Kohlrabi
– Kohlrabigemüse 110
Kokos
– Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58
– Danziger Sauerbraten 72
– Kokos-Bananen-Buttermilch 126
– Kürbissuppe mit Kokosnote 57
– Pikante Bulgur-Pfanne 92
– Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84
– Schoko-Haferflocken Overnight Oats 34
Krabben
– Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49
Kräuter
– Eisbergsalat mit feiner Kräuter-Vinaigrette 100
– Feine Kräuter-Zwiebel-Suppe 60
– Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 35
– Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
– Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113
– Spargelsalat mit grüner Sauce 104
Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113
Krautsalat 101
Kürbis
– Kürbissuppe mit Kokosnote 57

L

Lachs
– Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
– Lachscreme 118
– Lachsforelle im Gemüsesud 74
– Lachsröllchen 56
Lauch
– Buttrig-zartes Lauchgemüse 109
– Pürierte Lauchcremesuppe 60
Leichtes Wirsinggemüse 108
Limettencreme 122

M

Majoran-Käse-Rahmnudeln 113
Mandarinen
– Apfel-Mandarinen-Himbeer-Smoothie 128
Mandeln
– Conchiglie mit Spinat-Mandelsauce 84
– Hirse »Orientalisch« 94
– Kleine Mandelberge 120
– Rosenkohl mit Mandelbutter 109
– Rosinen-Nuss-Joghurt 42
– Würziges Mandelgebäck 124
Marmorierte Beerengrütze 120
Mascarpone
– Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 9
Meerrettich
– Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
– Lachscreme 118
– Lachsforelle im Gemüsesud 74
Möhren
– Ingwer-Möhren-Suppe mit Sahnehäubchen 60
– Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113
– Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84
– Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110
Mozzarella
– Gurkenwürfel mit Mozzarella 51

N

Nudeln
– Conchiglie mit Spinat-Mandel-Sauce 84
– Gratinierte Gemüsenudeln 67
– Majoran-Käse-Rahmnudeln 113
– Penne mit Rucola und Schafskäse 74
– Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84
– Sahne-Knoblauch-Spaghetti 94
– Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 78

O

Obstsalat mit Joghurtsauce 44
Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97
Orange
– Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
– Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87
– Ingwer-Orangen-Mousse 122
– Orangenjoghurt 52
– Orangen-Longdrink 128
– Sangria light 129
– Schollenfilet in Orangen-Sahne 78

P

Panna Cotta mit Erdbeersauce 116
Papaya
– Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49
Paprika
– Grillpaprika aus dem Ofen 106
– Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
– Spanisches Grillgemüse 99
Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
Penne mit Rucola und Schafskäse 74
Pfeffer
– Hähnchenbrust in Pfeffersauce 66
– Pfeffersteak in Pilzrahm 66
– Salatplatte mit rosa Pfeffer 8
Pflaumen
– Joghurt-Pflaumen-Müsli 46
Pikante Bulgur-Pfanne 92
Pikante Käsestangen 124
Pikante Minibrötchen 118
Pilze
– Bunte Halloumi-Spieße 68
– Couscous mit Pilzen 74
– Französische Gemüsepfanne 108
– Gebratener Reis mit Cashewkernen 82
– Gemüse-Quinoa 63
– Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
– Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 65

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag

– Pfeffersteak in Pilzrahm 66
– Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
– Scharfe Thaisuppe mit Tofu 58
Pinienkerne
– Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
Pürierte Lauchcremesuppe 60
Pute
– Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
– Putenbrustsalat mit Curry 50

Q

Quark
– Apfel-Streuselchen 117
– Erdbeerquark mit Zimt 46
– Gefülltes Schinkenbrötchen 43
– Heidelbeer-Crêpes 123
– Pikante Minibrötchen 118
– Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
– Saftiges Käse-Apfel-Brot 56

R

Radieschen
– Frischkäsetatar 54
– Gefülltes Schinkenbrötchen 43
– Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
– Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
– Käsecreme »Paradieschen« 118
– Putenbrustsalat mit Curry 50
– Radieschen-Käse-Snack 51
Reis
– Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
– Gebratener Reis mit Cashewkernen 82
– Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84
Rettich
– Rettichsalat mit Joghurtdressing 100
– Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110
Rind
– Danziger Sauerbraten 72
– Griechische Käsehackbällchen 50
– Gulasch in Rotwein 70
– Pfeffersteak in Pilzrahm 66
– Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
– Türkische Köfte »Spezial« 73
Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63
Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110
Rosenkohl
– Rosenkohl mit Mandelbutter 109
Rosinen-Nuss-Joghurt 42
Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85
Rote Bete
– Holländischer Kartoffelsalat 82
– Rote-Bete-Salat 101
Rotwein
– Gulasch in Rotwein 70
– Sangria light 129
Rucola
– Italienischer Salat 102
– Penne mit Rucola und Schafskäse 74
– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54

S

Saftiges Käse-Apfel-Brot 56
Sahne
– Avocadomus mit Blütenhonig 97
– Bohnensalat mit saurer Sahne 100
– Gratinierte Gemüsenudeln 67
– Hähnchenbrust in Pfeffersauce 66
– Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
– Ingwer-Möhren-Suppe mit Sahnehäubchen 60
– Ingwer-Orangen-Mousse 122
– Kleine Mandelberge 120
– Lachsforelle im Gemüsesud 74
– Limettencreme 122
– Majoran-Käse-Rahmnudeln 113
– Marmorierte Beerengrütze 120
– Panna Cotta mit Erdbeersauce 116
– Sahne-Knoblauch-Spaghetti 94
– Schollenfilet in Orangen-Sahne 78
Salami
– Salami-Käse-Häppchen 51
– Sprossenbrötchen mit Salami 43
Salat
– Eisbergsalat mit feiner Kräuter-Vinaigrette 100
– Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
– Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87
– Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
– Grüner Gemüse-Genuss 105
– Italienischer Salat 102
– Salat mit Sprossenkrönchen 102
– Salatplatte mit rosa Pfeffer 8
– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54
Sangria light 129
Schafskäse
– Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87
– Griechische Käsehackbällchen 50
– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 65
– Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97
– Penne mit Rucola und Schafskäse 74
– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54
Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
Scharfe Thaisuppe mit Tofu 58
Schinken
– Gefülltes Schinkenbrötchen 43
– Schinken-Rühreier mit Tomaten 46
– Spargelsalat mit grüner Sauce 104
Schmorgurke mit Frischkäse 110
Schnelles Zucchinigemüse 102
Schoko
– Kleine Mandelberge 120
– Schoko-Haferflocken Overnight Oats 34
Schollenfilet in Orangen-Sahne 78
Sesam
– Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106
Sojamilch
– Soja-Erdbeer-Shake 129
Sommerliche Gurkensuppe 57
Spanisches Grillgemüse 99
Spargel
– Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97
– Spargelsalat mit grüner Sauce 104
Spätzle
– Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
– Käsespätzle 66
Spinat
– Brokkoli-Bananen-Smoothie 96
– Conchiglie mit Spinat-Mandelsauce 84
Sprossen
– Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
– Salat mit Sprossenkrönchen 102
– Sprossenbrötchen mit Salami 43

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag

T

Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 78
Tofu
– Scharfe Thaisuppe mit Tofu 58
Tomaten
– Bunte Halloumi-Spieße 68
– Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
– Gulasch in Rotwein 70
– Schinken-Rühreier mit Tomaten 46
– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54
– Zucchinisalat mit Kirschtomaten 104
Türkische Köfte »Spezial« 73

W

Weißkohl
– Krautsalat 101
Wirsing
– Leichtes Wirsinggemüse 108
Wodka
– Orangen-Longdrink 128
Wurst
– Hessischer Wurstsalat 50
– Zucchini-Spaghetti mit Bratwurstbällchen 9
Würziges Mandelgebäck 124
Würziges Rosmarinhähnchen 67

Z

Zucchini
– Bunte Halloumi-Spieße 68
– Französische Gemüsepfanne 108
– Gemüse-Quinoa 63
– Schnelles Zucchinigemüse 102
– Spanisches Grillgemüse 99
– Zucchinisalat mit Kirschtomaten 104
– Zucchini-Spaghetti mit Bratwurstbällchen 9
Zwiebel
– Feine Kräuter-Zwiebel-Suppe 60

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag
E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

A
Abendessen 21
Abnehmen 13, 15
Abwechslung 36
Adrenalin 19
Amylase 14
Arbeitsplatz 26
Aromatherapie 29

B
Ballaststoffe 19
Basen 17
Bauchspeicheldrüse 13
Beilagen, neutrale 99
Berufstätige 26
Bewegung 30
Blutzuckerspiegel 13, 19, 21

C
Cholesterin 20

D
Dinner, perfektes 8
Durst 22

E
Einkauf 22
Einladungen 22
Einstieg 19, 29, 34
Eiweiß 13, 28
Entgiftung 17, 29
Entschlackungstag 29
Erdnüsse 21
Essig 16
Esspausen 18

F
Familie 28
Fast Food 19
Fertiggerichte 19
Fettgewebe 14
Flüssigkeitszufuhr 22
Fragen und Antworten 20
Frühstück 41

G
Geduld 36
Gelüste 22
Gemüse-Salat-Tag 29
Getränke 115
Glukagon 13
Glukose 13
Grüne Lebensmittel 96

H
Hauptgerichte 65
Hay, Dr. 14, 21
Heißhunger 19, 26
Hülsenfrüchte 20
Hunger 13, 15, 22

I
Insulin 13
Insulinspiegel 13, 14, 21

K
Kaffee 27
Kalium 19
Kantine 26
Kartoffel-Gemüse-Suppen-Tag 30
Kinder 28
Kohlenhydrate 12, 14
Kombinationsprinzip 16
Kombiplan 24
Krankheiten 18

L
Liebeslust 37

M
Mann 36
Melatonin 21
Mengenplan 32
Milchprodukte, gesäuerte 16, 21
Motivation 23
Müsli 21

N
Naschereien 115
Neutrale Lebensmittel 20

O
Obsttag 29
Orangen 21

P
Pepsin 14

R
Restaurant 27

S
Sauerstoff 30
Säure-Basen-Haushalt 17
Säurekrankheiten 17
Säuren 17
Schokolade 21
Snacks 49
Soja 16
Sport 30
Stärke 14
Start 29
Stoffwechsel 12
Stress 19
Superfoods 62
Suppe 30, 49

T
Tee 27
Thermomix 112
Tipps für Einsteiger 19
Tofu 16
Tomaten 20
Trennkost, Hintergrund 13
Trennkost-Tag, erster 34

U
Übergewicht 12, 13
Übersäuerung 17, 18
Übungen, sportliche 31
Umschalttag 29
Unterzuckerung 19

V
Verdauung 14, 18
Verdauungsstörungen 15
Vollbad, basisches 29

Z
Zwänge 19, 27

aus: Summ, Trennkost. Das Einsteiger-Kochbuch (ISBN 9783432102245) © 2016 Trias Verlag