

- 7 **Vorwort**

- 9 **Die Trennkost-Methode**
- 10 **Krank durch falsche Ernährung**
- 10 Der Mensch ist, was er isst
- 14 Die Entdeckung der Trennkost
- 20 Der Säure-Basen-Haushalt
- 30 Entsäuern durch Trennen
- 38 Trennkost als Therapie
- 46 Gewichtsreduktion
- 51 **Trennkost Tag für Tag**
- 51 Wie wird aus Normalkost Trennkost?
- 55 **Gewusst wie:
richtig trennen**
- 55 Die Trennkostrichtlinien
- 56 Der Umschalttag
- 59 Die täglichen Mahlzeiten
- 61 Wie viel darf's denn sein?
- 63 Die Zuordnung der Lebensmittel

- 69 **Die Trennkost-Tabelle**
- 70 **So lesen Sie die Tabelle**
- 71 Milch und Milchprodukte
- 75 Fleisch, Wurst & Co.
- 79 Aus Meer und Fluss

- 82 Fette, Öle und Eier
- 84 Getreide und was daraus gemacht wird
- 87 Obst und Trockenfrüchte
- 90 Gemüse und Kartoffelprodukte
- 93 Pilze
- 94 Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- 96 Allerlei Süßes und Salziges
- 98 Zum Kochen und Verfeinern
- 100 Getränke

- 105 **Kochen und unterwegs essen**
- 106 **Die Speisenzubereitung**
- 111 Trennkost unterwegs
- 113 Was Sie sonst noch tun können
- 119 **Literatur**