

INHALT

- 9 **Trennkost –
mit allen Sinnen genießen**
- 10 Trennkost mediterran –
eine ideale Kombination
- 10 Ein Stück Urlaub auf Ihrem Teller
- 11 Trennkost-Basics
- 16 So treffen Sie Ihre Wahl
- 17 Lecker essen und dabei abnehmen!
- 18 Heißer Tipp: die Trennkost-Tapas-Party
- 20 **Special Kombiplan**
- 22 **Special Mengenplan**
- 25 **Schlemmen wie am Mittelmeer –
die Rezepte**
- 26 Antipasti, Tapas & Co.
- 36 Saucen, Dips & Pesto
- 42 Suppen
- 52 Salate
- 62 Hauptgerichte
- 94 Sorbets & Süßspeisen
- 104 Shakes & Cocktails
- 112 Menüs – auch mal für Gäste
- 114 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 117 Impressum