

## Inhaltsverzeichnis – Italienische Trennkost

Was ist Trennkost?	8
Abkürzungen	9
Tag 1	10
Ricotta-Erdbeer-Creme	10
Carpaccio auf Rucola	10
Thymian-Tomaten-Crostini	11
Pasta mit Pesto	12
Tag 2	13
Mozzarella-Brot	13
Meeresfrüchte-Salat	13
Pesto-Crostini	14
Risotto mit Artischockenherzen	14
Tag 3	15
Ricotta-Nektarinen-Creme	15
Putenbrust-Saltimbocca	16
Artischocken-Crostini	16
Pasta mit Pilzen	17
Tag 4	18
Gorgonzola-Brot	18
Shrimps-Gazpacho	18
Crostini mit Pilzen	19
Polenta mit Gemüse	20
Tag 5	21
Ricotta- Kirsch-Creme	21
Antipasto mit Thunfisch	21

Crostini mit Kräuteroliven	22	
Mozzarella-Nudeln	22	
Tag 6	23	
Ricotta-Brot	23	
Tomaten mit Mozzarella und Melone mit Parmaschinken		23
Crostini mit Avocado-creme	24	
Überbackene Polenta mit Salat	24	
Tag 7	25	
Ricotta-Melonen-Creme	25	
Fenchel-Carpaccio	26	
Kresse-Tomaten-Crostini	26	
Nudeln mit Avocado-creme	27	
EINKAUFLISTE für die italienische Trennkost-Diät	27	
AM 1.TAG KAUFEN	27	
AM 3. TAG KAUFEN	29	
AM 5. TAG KAUFEN	30	
Lebensmittel die überwiegend Eiweiß enthalten	31	
Lebensmittel die überwiegend neutral sind	37	
Lebensmittel die überwiegend Kohlenhydrate enthalten		43
Top in Form mit Trennkost-Rezepten und Thera-Gym	46	
Super Feeling und jede Menge Fun	47	
Rücken-Power	47	
Busen-Lifting	48	
Modelliert die Arme	48	
Festigt Po und Oberschenkel	49	
Formt den Bizeps	49	
Stärkt Rücken und Schultern	50	