

Summ

Trennkost schnell & lecker



**Ursula Summ**, Bestsellerautorin zahlreicher Trennkostbücher, wurde 1947 in Hofheim/Ts. geboren. Schwer übergewichtig und krank, entdeckte sie, nach vielen vergeblichen Diätversuchen, 1978 die Hay'sche Trennkost für sich selbst. Zum ersten Mal fand sie wirkliche Hilfe und begann, diese Ernährung weiterzuentwickeln und ihre Erfahrungen anderen Menschen mitzuteilen.

Haben Sie Spaß an der Trennkost gefunden? Dann können Sie sich über die Website der Autorin [www.trennkost.de](http://www.trennkost.de) mit anderen Trennköstlern austauschen.

Ursula Summ betreut seit vielen Jahren Gruppen mit Übergewichtigen und entwickelte aus diesen Erfahrungen heraus ein überzeugend einfaches Abnehmprogramm.

Weitere kostenlose Informationen rund um das Abnehmen erhalten Sie bei:

Trennkost-Club Ursula Summ

Buzon Nº 356

Calle Patricio Ferrandiz 40

E-03700 Denia / Alicante, Spanien

Tel. 00 34 / 96 / 6 42 11 20

Fax 00 34 / 96 / 5 78 47 15

E-Mail: [summ@trennkost.de](mailto:summ@trennkost.de)

Homepage: [www.trennkost.de](http://www.trennkost.de)

Ursula Summ

# Trennkost

## Schnell & lecker

80 Rezepte unter 30 Minuten



# EINSTIEG

## 9 Trennkost im Handumdrehen

### 10 Trennkost – leicht gemacht

### 10 Gesund essen – Energie tanken

### 11 Insulin – Schlüsselsubstanz für Übergewicht

### 12 Hilfreich im Alltag: die gute Planung

### 13 Praktische Tipps für die schnelle Küche

### 14 Special: Kombiplan

### 16 Special: Mengenplan



# REZEPTE



- 19 **Schnelle Rezepte**
- 20 **Frühstück & Snacks**
- 30 **Suppen & Salate**
- 42 **Nudeln, Reis & Co.**
- 60 **Fleisch, Geflügel & Ei**
- 72 **Fisch & Meeresfrüchte**
- 80 **Desserts & süße Snacks**
- 90 **Getränke**
- 94 **Rezeptregister**
- 99 **Impressum**



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**D**er Faktor Zeit spielt im heutigen Alltagsleben eine immer größere Rolle. Viele müssen immer mehr Leistung in immer kürzerer Zeit erbringen. So bleiben die eigenen Bedürfnisse, wie zum Beispiel der Genuss von gesunden, selbst zubereiteten Mahlzeiten, oftmals auf der Strecke.

Warum sollte man auch übers Kochen nachdenken, wo dem »eiligen Hungrigen« doch an jeder Ecke Gaumenfreuden winken? Von Würstchenbuden bis hin zu Fast-Food-Restaurants bietet der Markt heute alles, was das Herz begehrt. Fertiggerichte, Light-Produkte sowie kalorien- und fettreduzierte Angebote haben Hochkonjunktur und ersparen dem Stressgeplagten die tägliche Nahrungszubereitung.

Doch vor dieser Fast-Food-Kultur kann ich nur warnen. Denn Fertig- und Fast-Food-Gerichte sind oftmals viel zu fett, zu salzig und arm an natürlichen Vitaminen und Mineralien. Und eine Vitamin- und Mineralstoff-Unterversorgung wird sich früher oder später bemerkbar machen.

Darum müssen praktikable Lösungen gefunden werden, um gute Ernährung, Gesundheit und Zeitmangel unter einen Hut zu bringen. Mit diesem Buch biete ich Ihnen eine solche Lösung. Denn die hier gebotenen Trennkostrezepte sind nicht nur abwechslungsreich und stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind auch in maximal 30 Minuten zubereitet. So finden Sie hier ca. 100 moderne, leckere Rezepte, die Sie schnell und einfach nachkochen können.

Überzeugen Sie sich selbst und Sie werden sehen: Es ist ganz einfach, sich ohne viel Zeitaufwand gesund zu ernähren.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ





# Trennkost im Handumdrehen

Sie möchten sich auch im Alltag gesund ernähren, haben aber oft wenig Zeit zum Kochen? Dann ist die moderne Trennkostküche ideal: Sie ist besonders bekömmlich und bietet eine Vielzahl an leckeren Gerichten, die alle ganz schnell und einfach zubereitet sind.

## Trennkost – leicht gemacht

Trennkost funktioniert ganz einfach: Sie essen weiterhin das, was Sie immer gegessen haben, nur in einer anderen, harmonischeren Reihenfolge. Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, wie gut Ihnen diese Ernährungsweise tut.

### Gesund essen – Energie tanken

---

Die Umstellung der Ernährung auf Trennkost bedeutet, dass Sie künftig darauf verzichten, während einer Mahlzeit eiweiß- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel zu kombinieren. Diese getrennte Essweise fördert auf natürliche Weise die Gesundheit und das Wohlbefinden, macht gut gelaunt, munter, wach und frisch. Die Erklärung hierfür liegt klar auf der Hand: Die Verdauungsorgane werden entlastet und der Körper wird durch die Auswahl vollwertiger Nahrungsmittel regelmäßig mit lebensnotwendigen Nährstoffen, Vitaminen, Enzymen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt. Gleichzeitig wird durch die Ernährungsumstellung der Körper gereinigt und entgiftet. So gewinnen Sie neue Energien und nehmen dabei mühelos auch einige überflüssige Pfunde ab.

*wichtig*

**Das Hauptmerkmal der Trennkost-Ernährungsform besteht darin, stark eiweißhaltige Speisen innerhalb einer Mahlzeit nicht gemeinsam mit stark kohlenhydrathaltigen Speisen zu verzehren.**

Die Trennkost ist also ein unkompliziertes Ernährungskonzept, welches Ihnen auf Dauer Vitalität und Gesundheit garantiert.

Bei einigen Krankheitsbildern und Beschwerden wirkt sie sich besonders positiv aus: bei Sodbrennen, Magendrücken und anderen Verdauungsproblemen, rheumatischen Beschwerden, Gicht, Nierenerkrankungen, Leber- und Gallebeschwerden, Bluthochdruck, Herz- und Kreislauferkrankungen, erhöhten