

Inhalt

Milchshakes	5
Ein Mixer muß her	6
Milch und Eier	8
Schnell zubereitet	11

MUSKELAUFBAU

Tom Platz Spezial	17
Anabolic Protein-Kombi I. Aminodrink	18
Anabolic Protein-Kombi II. Carbs+Protein-Shake	19
Egg Nog	20
Dr. Dardens Schoko-Bomber	21
Dr. Dardens Banana-Shake	22
Dr. Dardens Fruchtriese	23
Arnolds Massebomber I	24
Arnolds Massebomber II	25
Arnolds Massebomber III	26
Arnolds Massebomber IV	27
Super High-Pro	28
Aprikosen-Eismilch	29
Saure Brise	30
Banana Eggnog	31
Mokka Breakfast	32
Sunflower	33
Mandelmilch	34
Pink Panther	35
Der Aufbau	36
Natural Mass	37
Stephans Powershake I	38
Stephans Powershake II	39
Ironman Shake	40
Lou Ferrignos Shake	41
The Big Easy	42

Most Muscular	43
Amaretto Spezial	44
Coconut Tom	45
Rührei-Shake	46
Der Leberfreund	47

ENERGIE

Mother Earth	51
Super Cholin-Cocktail	52
Wundermilch	54
Fred Hatfields Bananen-Orangen Shake	55
Stephans Energie-Shock	56
Konopkas Mineraldrink	57
Mandarine Spezial	58

DIÄT

Carnitin-Kirsch Drink	63
Thermogen-Drink	64
Rote Traube	65
Diätmilch	66
Liquid Apple Pie	67
Diät Vanilleshake	68
Mango Mint	69
Pfirsich Cup	70
Ananas Punch	71
Erdbeer Smoothie	72
Orangen Flip	73
Ananas Cocktail	74
Honigmelonen Huddle	75
Joghurt-Pfirsich Mix	76
Joghurt-Ananas Mix	77
Samir Bannouts Vanille-Joghurt Shake	78
Bill Pearls Fastensaft I	79
Bill Pearls Fastensaft II	80
Bill Pearls Fastensaft III	81
Clarence Bass' Protein Drink	82

Hagebutten Kefir	83
Buttermilch Shake	84
Good Morning	85
Blauer Engel	86
Apfelmilch	87
Banana Combo	88
The Big Blast	89
Licht aus	90

VITAMINE

Ozonkiller	95
C-Bomber	96
Passion Cooler	97
Mandelnektar	98
Aloha Bowle	99
Apfel-Karotten Shake	100
Ananas Tropical	101
Karottendrink	102
Hummingbird	103
Super Vitamin A	104
Tomato Joe	105
Pfirsich Mix	106
Quellen	108
Anhang	109