

Inhaltsverzeichnis

IHR START IN DIE SAFTKUR 6

DER EINLAUF 12

DIE VORBEREITUNG 13

DER WOCHENPLANER..... 14

TAG 1 16

TAG 2 18

TAG 3 19

TAG 4 20

TAG 5 21

TAG 6 22

TAG 7 23

PULVER FÜR SÄFTE 24

 PFLAUMEN PFIRSICH APRIKOSEN PULVER 25

 KIRSCH HIMBEERE ORANGEN PULVER 26

 KAROTTEN APFEL PULVER..... 27

 TOMATEN CHILI BASILIKUM PULVER 28

 GURKE APFEL INGWER PULVER..... 29

 GURKE SELLERIE KAROTTE TOMATE PULVER 30

 INGWER ORANGEN KAROTTEN PULVER 31

 KIWI MINZE PULVER 32

 ERDBEERE HIMBEERE BLAUBEERE PULVER 33

 BANANEN MINZE PULVER 34

SMOOTHIE REZEPTE..... 35

 GRÜNER SMOOTHIE 36

 SPINAT GURKE SMOOTHIE 37

 BEEREN SMOOTHIE 38

 KIWI SMOOTHIE 39

 WASSERMELONEN SMOOTHIE 40

 APFEL KAROTTE SMOOTHIE 41

 BANANEN SMOOTHIE 42

 GEMÜSE SMOOTHIE 43

 GELBE FRÜCHTE SMOOTHIE 44

ROTE FRÜCHTE SMOOTHIE	45
SAFT REZEPTE	46
ROTE BEETE SAFT	47
KOKOS ANANAS SAFT	48
ERDBEERE BANANEN SAFT.....	49
ORANGEN INGWER SAFT	50
HONIGMELONEN INGWER SAFT	51
HONIGMELONE SAFT	52
HIMBEERE MANDARINEN SAFT.....	53
SCHARFER ERDBEERE SAFT	54
KAROTTEN HONIGMELONEN SAFT.....	55
SOJASPROSSEN SAFT.....	56
MANDARINEN ORANGEN SAFT	57
BANANEN FENCHEL SAFT	58
ERDBEERE FEIGEN SAFT	59
DATTEL SAFT.....	60
ZUCCHINI APFEL SAFT.....	61
BLUMENKOHL ANANAS SAFT.....	62
MANGO CHILI SAFT	63
MELONEN HIMBEERE SAFT	64
APFEL SPINAT SAFT	65
WASSERMELONEN SAFT	66
SPINAT ORANGEN INGWER SAFT.....	67
TOMATEN KAROTTEN SAFT	68
GURKEN PETERSILIE SAFT	69
BROKKOLI SAFT	70
GRÜNKOHL SAFT	71
GRAPEFRUIT ORANGEN SAFT	72
BLUMENKOHL ORANGEN SAFT	73
ORANGEN BASILIKUM SAFT	74
LIMETTEN APFEL SAFT	75
TRAUBEN BLAUBEERE SAFT.....	76
BIRNEN LIMETTEN SAFT	77
FRÜCHTE SAFT	78
KÜRBIS INGWER SAFT	79
KÜRBIS SAFT.....	80
TOMATEN PAPRIKA SAFT	81
SPINAT ORANGEN INGWER SAFT.....	82
TOMATEN KAROTTEN SAFT	83

PAPRIKA APFEL SAFT	84
KIWI APFEL SAFT	85
ERDBEERE BANANEN SAFT.....	86
SÜßKARTOFFEL SAFT.....	87
WEINTRAUBEN GURKEN SAFT	88
FEIGEN SAFT.....	89
WEIßKOHLE SAFT	90
SAUERKRAUT ARTISCHOCKEN SAFT.....	91
APFEL JOHANNISBEERE SAFT	92
SANDDORN JOHANNISBEERE SAFT.....	93
APFEL TRAUBEN SAFT.....	94
KAROTTEN FENCHEL SAFT.....	95
ERDBEERE BRENNESSELSAFT SAFT	96
KIRSCH SAFT	97
BROKKOLI BIRNEN SAFT	98
BANANEN HIMBEERE SAFT	99
APFEL CHIA SAFT.....	100
HIMBEERE SAFT.....	101
GURKEN LIMETTEN SAFT	102
HEIßER ZITRONEN SAFT	103
TOMATEN FENCHEL SAFT.....	104
ANANAS SAFT	105
KAROTTEN SAFT	106
PFLAUMEN ZIMT SAFT	107
APFEL MINZE SAFT	108
APFEL INGWER SAFT	109
MANGO ANANAS SAFT.....	110
BEEREN SAFT	111
BLAUBEERE SAFT	112
GRÜNER SAFT	113
KIWI SAFT	114
GRAPEFRUIT SAFT.....	115
ROTE BEETE SAFT	116
SCHARFER TOMATEN SAFT.....	117
SUPPEN REZEPTE	118
BASISCHE SUPPE.....	119
PAPRIKA SUPPE	120
KLARE KRÄUTER SUPPE.....	121
ZUCCHINI SUPPE.....	122

ORANGEN KAROTTEN SUPPE..... 123

GEMÜSE SUPPE..... 124

KÜRBIS SUPPE..... 125

BROKKOLI SUPPE 126

KAROTTE SUPPE 127