
THEORIE

Ein Wort zuvor	5
GRÜNE SMOOTHIES: VITALITÄT PUR!	7
Leichte Zubereitung – großer Nutzen	8
Was macht den grünen Smoothie so besonders?	9
Die Smoothie-Bausteine	10
Superleichte Herstellung	11
Umstellung mit Genuss	12
Tipp: Der Zaubertrank für die ganze Familie	13
Interview: Victoria Boutenko	14
Wohltat für Körper und Seele	16
Info: Entgiftungserscheinungen	17

Die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Smoothies	18
Ein Füllhorn voller Vitalstoffe	19
Tipp: 5 am Tag	21
Nahrungsenzyme	22
Sekundäre Pflanzenstoffe	22
Vitamine	23
Mineralstoffe	23
Aminosäuren	24
Tipp: Der Weiße Gänsefuß	25
Fettsäuren	27
Ballaststoffe	27
Grünes Gold: Chlorophyll	28
Übersicht: Vitalstoffe in Kultur- und Wildpflanzen	29

PRAXIS

GRÜNE SMOOTHIES SELBST MACHEN	31
Ihr täglicher Vitalstoffquell	32
Das »Smoothie-Prinzip«	33
Extra: Smoothie-Einmaleins	34
Nur »echt« aus dem Mixer	36
Tipp: Basic Smoothie	37
Tipp: Der Mixer	39
Blattgemüse und Obst	40
Extra: 5 wichtige Biosiegel	43
Grünes Herz: Pflanzengrün	44
Tipp: Grüne Vielfalt	45
Wildkräuter	46

Extra: Die Wildkräuterwanderung	47
Tipp: Die »Top 5« der Wildkräuter	48
Wasser aus der Leitung?	50
Tipp: Geeignete Zutaten für grüne Smoothies	52
Was soll nicht in den grünen Smoothie?	56
Extra: Vitalstoff-Vergleich	57
Smoothie-Knowhow	58
Vorbereiten	59
Zerkleinern	60
Genießen	61

REZEPTE FÜR JEDE GELEGENHEIT 65

Basic Smoothies	66
Süße grüne Smoothies	67
Herzhafte grüne Smoothies	70
Extra: Grüne Smoothies für Kinder	72
Zum Löffeln: grüne Vitalstoffsuppen	74
Grüner Pudding-Genuss	76
Oft gefragt: Was Einsteiger wissen wollen	77

Die grüne Kraft gezielt einsetzen	78
Eine neue Lebensweise	79
Das Immunsystem profitiert	80
Besser schlafen	82
Ausgeglichen und geistig fit	84
Tipp: Brainbooster Matcha	85
Entgiften und Entlasten	90
Der Smoothie unterstützt Ihre Fastenkur	96

Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt	98
Die Verdauung optimieren	100
Erfolgreiches Anti-Aging	102
Tipp: »Wunderwaffe« Moringa	105
Grüne Smoothies fürs weibliche Wohlbefinden	106
Grüne Beauty-Smoothies	108
Extra: Top 5 für gesunde Haut	110
Auf natürliche Weise Muskeln aufbauen	112
Mehr Glück in der Liebe	114
Vorsorge gegen Krebserkrankungen	116

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Register	122
Impressum	127