

Einleitung	S.9
Meine Geschichte	S.10

1 * **WARUM GRÜNE SMOOTHIES?** S.15

Chlorophyll	S.16
In welchem Blattgemüse steckt am meisten	
Chlorophyll?	S.17
Unser täglicher Bedarf an Obst und Gemüse	S.17
Welchen Nährwert haben Obst und Gemüse heute?	S.18
Schluss mit den (Fr)essattacken	S.19
Meine Meinung über grüne Smoothies	S.19

2 * **GRÜNE SMOOTHIES RICHTIG MIXEN** S.21

Grundausstattung	
Ein Standmixer, Gemüse, Obst, Wasser, Glasgefäße, Strohhalme	S.23
Wie macht man grüne Smoothies? Eine Anleitung	S.33

3 * **MACH DAS BESTE AUS DEM GRÜN** S.35

Wann ist die beste Zeit, grüne Smoothies zu trinken?	S.36
Snack oder Mahlzeit?	S.36
Muss ich auch noch etwas anderes essen?	S.37
Wie viele grüne Smoothies darf oder sollte ich trinken?	S.37
Tipps für anhaltenden Erfolg	S.38

4 * **ABWECHSLUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG!** S.41

Alkaloide	S.42
Was passt zusammen?	S.43
Und was ist mit Oxalsäure?	S.43
Nitrate	S.45
Alkaloide, Nitrate und Oxalsäure praktisch betrachtet	S.45
Beipackzettel für grüne Medizin	S.45

5 * **MEHR VITAMINE FÜR WENIGER EUROS** S.47

Gemüse selbst ziehen	S.48
Sprossen	S.49
Bananen – gut geschält!	S.50
Kauf saisonale Produkte	S.50
Regionale Produkte vor!	S.50
Hey, Bauer, was kostet der Salat?	S.51
Gratis-Geschenke aus der Natur	S.51

Die Smoothies

6 * HILFE, ICH WERDE GESUND!!! S.55

Was soll ich tun? S.56
Die Pluspunkte S.57

7 * EINEN SMOOTHIE SPEZIAL, BITTE! S.59

Darf es ein Pfund weniger sein? S.60
Empfehlungen S.60
Diabetes – was nun? S.61
Candidose S.62

8 * SCHWANGERSCHAFT UND GRÜNE SMOOTHIES FÜR DIE KLEINSTEN S.65

Kugelrunder Bauch S.66
Essenzielle Fettsäuren S.67
Wie viel grüner Smoothie ist zuviel? S.67
Warum ist grünes Blattgemüse gut für Mama und Kind? S.67
Und was heißt das S.68
Grüne Smoothies für Babys? S.68
Mama, darf ich ein grünes Monster? S.68
Was, wenn es nicht klappt? S.69

9 * PIMP UP YOUR SMOOTHIE S.71

Pimp it up!!
Aloe vera, Blütenpollen, Kakao, Camu-Camu, Chia-Samen, Chlorella, Proteine aus braunem Reis, Gojibeeren, Hanfsamen, Irisch Moos, Kokosöl, Maca, Spirulina S.72
Sweets for my sweet
Datteln, Honig, Lucuma, Stevia, Yacon S.76

10 * UN SMOOTHIE, POR FAVOR! S.79

Reisemixer im Koffer S.80
Eiskalt eingefroren S.80
Grüne Smoothies für Faule S.80
Das Allerwichtigste: genießen! S.80

11 * BRRR... GRÜNE SMOOTHIES IM WINTER S.83

12 * MASS EINHEITEN S.86

* FÜR BRÜNSCHNÄBEL S.89

* FÜR EINSTEIGER S.99

* FÜR FORTGESCHRITTENE S.123

* FÜR DIE AKTIVEN S.157

Erfahrungsberichte S.164
Notizen S.169
Register S.176