

Einleitung	S. 9
Meine Geschichte	S. 10
<hr/>	
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
Grundausrüstung	
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	9 * PIMP UP YOUR SMOOTHIE	S. 71	* FÜR BRÜN- SCHNÄBEL	S. 89
Was soll ich tun? S. 56		Pimp it up!!		* FÜR EINSTEIGER	S. 99
Die Pluspunkte S. 57		<i>Aloe vera, Blütenpollen, Kakao, Camu-Camu, Chia-Samen, Chlorella, Proteine aus braunem Reis, Gojibeeren, Hanfsamen, Irisch Moos, Kokosöl, Maca, Spirulina</i> S. 72		* FÜR FORT- GESCHRITTENE	S. 123
7 * EINEN SMOOTHIE SPEZIAL, BITTE! S. 59		<i>Sweets for my sweet Datteln, Honig, Lucuma, Stevia, Yacon</i> S. 76		* FÜR DIE AKTIVEN	S. 157
Darf es ein Pfund weniger sein? S. 60				Erfahrungsberichte S. 164	
Empfehlungen S. 60				Notizen S. 169	
Diabetes – was nun? S. 61				Register S. 176	
Candidose S. 62					
8 * SCHWANGERSCHAFT UND GRÜNE SMOOTHIES FÜR DIE KLEINSTEN S. 65					
Kugelrunder Bauch S. 66		Reisemixer im			
Essenzielle Fett- säuren S. 67		Koffer S. 80			
Wie viel grüner Smoo- thie ist zuviel? S. 67		Eiskalt eingefroren S. 80			
Warum ist grünes Blattgemüse gut für		Grüne Smoothies für			
Mama und Kind? S. 67		Faule S. 80			
Und was heißt das S. 68		Das Allerwichtigste: genießen! S. 80			
Grüne Smoothies für Babys? S. 68					
Mama, darf ich ein grünes Monster? S. 68					
Was, wenn es nicht klappt? S. 69					
11 * BRRR... GRÜNE SMOOTHIES IM WINTER	S. 83				
12 * MASS EINHEITEN	S. 86				