

Inhalt

Vorwort	6
1 Was uns als Baby schmeckt ...	11
2 Grünes Blattgemüse ist Energie pur	25
3 Die vitalstoffreichsten Smoothie-Zutaten – von A bis Z	47
4 Rezepte für Ihre Gesundheit	101
<i>Grüne Smoothies für mehr Energie, Schönheit & Wohlbefinden</i>	105
<i>Mit grünen Smoothies vorbeugen & heilen</i>	135
5 Aus dem Leben gegriffen – Erfahrungsberichte, die Mut machen	177
Anhang	206
Anmerkungen	206
Weiterführende Literatur, Tipps und hilfreiche Websites	209
Verzeichnis der Rezepte	212