

# KLAPPE VORNE

## DIE 5 GOLDENEN REGELN AUE EINEN BLICK

### VORWORT

- 4 SUPERFOODS - WAS HEISST DAS EIGENTLICH?
- 6 SUPERFOODS - IDEAL IN FORM VON SMOOTHIES
- 8 SUPERFOOD-WIRKUNG - FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER
- 10 ZUBEREITUNGS-BASICS - WISSEN, WORAUF ES ANKOMMT
- 138 UNSERE LIEBLINGS-SUPERFOODS, BEZUGSADRESSEN, REGISTER
- 142 IMPRESSUM
- 144 SUPERFOOD-NÄHRSTOFFE IM ÜBERBLICK

# KLAPPE HINTEN

## WASSER - DIE 5 WICHTIGSTEN FAKTEN

---

### 12 DIE GRÜNEN

*Grüne Superfood-Smoothies sind keine klassischen grünen Smoothies, denn das Pflanzengrün mit seinem Chlorophyll ist hier lediglich eine Superfood-Zutat unter anderen. Als Ergänzung oder Variante jedoch können »Die Grünen« Abwechslung ins Glas bringen.*

### 54 DIE GEHALTVOLLEN

*Zubereitet mit sättigenden Zutaten wie Nüssen sind Superfood-Smoothies das ideale Mittagessen. Die Mini-Rohkost-Mahlzeit ist leicht verdaulich, liefert uns frische Energie und gibt uns Kraft für weitere Aktivitäten.*

### 92 DIE FRUCHTIGEN

*Superfood-Smoothies sind als Zwischenmahlzeit ideal und ein wunderbarer Kaffee-Ersatz. Denn die Power-Getränke schmecken nicht nur lecker, sondern versorgen den Körper ganz nebenbei mit frischen Vitalstoffen und neuer Lebensenergie.*