

Inhalt

Vorwort von Jörg Ullmann	6
Einführung	9
Was sind Proteine?	12
Überblick über die Funktionen von Eiweißen	14
Die einzelnen Aminosäuren	19
Aufgaben der Aminosäuren im Organismus – kurz und knapp	27
Wie viel Eiweiß brauche ich täglich? Und woher bekomme ich es?	28
Eiweißreiche Pflanzenkost	39
Wissenswertes zum Nährwert	52
Allgemeines zu den Rezepten	53
Was man sonst noch für die Zubereitung braucht	56
Rezepte	57
● Grüne Pflanzensäfte	59
● Protein-Smoothies mit Algen	60
Apfel-Avocado-Alge	61
Papaya-Maracuja-Alge	61
Apfel-Sellerie-Alge	61
Banane-Erdbeere-Spinat-Algen	62
Protein-Smoothie »Naxos«	62

● Grüne Protein-Smoothies aus Blättern und Früchten	63
Chia-Spinat-Erdbeere 65 • Wilder Hulk 65 Green Tornado 65 • Malve trifft wildes Grün 66 Wild Berries 66	
● Kunterbunte Protein-Smoothies mit frischen oder gefrorenen Früchten sowie Nüssen und Samen ...	67
Pfirsich-Nektarine-Aprikose 68 • Banane-Ingwer- Zitrone 69 • Ananas-Mango-Banane 69 Kaki-Orange-Physalis 70 • Birne-Apfel-Banane 70 Himbeere-Banane-Himbeerblätter 71 Feige-Stachelbeere 71 • Tropic-Protein-Enzym- Smoothie 72 • Zitrus-Power 73 • Dattel-Walnuss- Hanf-Orange 73	
● Kunterbunte Protein-Smoothies mit Trocken- früchten, Nüssen, Samen und Fruchtpulvern.....	74
Mango-Beeren 76 • Super-Fruit 76 Indian Summer 77 • Herbstfreude 77	
● Herzhafte Protein-Smoothies mit Gemüse.....	78
Chili-Tomate-Kakao 79 • Dill-Gurke-Chia 80 Kürbis-Orange 80 • Rotkohl-Apfel-Cashew 81 Wie-Ei-Smoothie 81 • Spitzkohl-Orange-Curry 82 Spinat-Zedern-Smoothie 82 • Zucchini-Avocado- Apfel-Grünkohl 83 • Rote Bete-Apfel-Meerrettich 83	

● **Functional Smoothies** 84

Yellow Happiness **84** • Orange Joy **86** • Red & Hot **87**
Immun-Booster **88** • Frisch im Kopf **89**
Fruity Green **90** • Jungbrunnen-Smoothie **91**
Grüner Detox-Smoothie **92** • Grünes Kraftpaket
für kalte Tage **93** • Superfoods-Smoothie **94**
Nuss-Power-Smoothie **95** • Tropic-Feeling-
Smoothie **96** • Golden Flow **97** • Himbeer-Schoki-
Smoothie **98** • Think Pink **99**

Wichtig für vegane Sportler und Bodybuilder .. 100

Hulk **104** • Iron Man **105** • Kokos-Kick **105**
Mountain-Man **106** • Speedy **106** • Ausdauer **107**
Regenerator **107**

● **Vegane Milch aus Nüssen und Saaten** 108

Über die Autorin	110
Bezugsquellen	111
Quellennachweise	111
Bildnachweis	112