

Inhalt

Einleitung	4
10 Minuten, die Ihr Leben verändern	4
Warum sind grüne Säfte so gut für uns?	7
Was brauchen wir für einen gesunden Körper?	10
Smoothies zubereiten	22
Säfte zubereiten	24
Die wichtigsten grünen Zutaten von A bis Z	26
Starten Sie durch mit Ihrer Diät	30
Entgiften mit grünen Säften	32
Morgendliche Muntermacher	34
Energiebomben	46
Kalorienarme Supersäfte	58
Legen Sie den Gesundheitsturbo ein	70
Grüne Detox-Kur	84
Register	96