

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER 7

Detox mit dem Thermomix

DETOX IM ALLTAG? GANZ EINFACH MIT DEM THERMOMIX! 10
DETOX AT HOME 12

Die Rezepte

SUPERFOOD-SMOOTHIES 26
POWER-SUPPEN UND GESUNDES GEMÜSE 48

Extras

DIE TOP TEN DER DETOX-SUPERFOODS 18
SMOOTHIES – DIE BESTEN TIPPS & TRICKS 28
DIE BESTEN DETOX-GETRÄNKE 46
GESUNDES BLATTGRÜN 84

DETOX-SALATE 70
REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS 96
