

INHALT

- 7 Fitness-Shakes und Smoothies – Booster für Muskelaufbau und Fettverbrennung
- 8 Protein für mehr Muskeln und weniger Körperfett
- 9 Sind Shakes und Smoothies zur Aufnahme von Protein nötig?
- 10 Die richtige Zeit für proteinreiche Shakes und Smoothies – vor oder nach dem Sport?
- 11 Protein-Shakes und -Smoothies: Diese Arten gibt es
- 12 Protein-Power: Proteinquellen für Shakes und Smoothies
- 12 Proteingehalt mit Proteinpulver erhöhen
- 13 Proteinpulver aus tierischen Proteinen
- 14 Proteinpulver aus pflanzlichen Proteinen
- 15 Proteingehalt ohne Proteinpulver vegetarisch erhöhen
- 16 Proteingehalt ohne Proteinpulver vegan erhöhen
- 17 Proteingehalt pimpen – extra Zutaten mit viel Eiweiß
- 18 Praxistipps
- 20 Zum Umgang mit den Rezepten

21 Shakes mit Proteinpulver

- 22 Purple Beauty**
- 24 Mango-Vanille-Shake**
- 25 Fruity Chocolate**
- 26 Kürbis-Proteinshake**
- 28 Cookie-Cream-Shake**
- 29 Schoko-Mandel-Smoothie**
- 30 Happy Raspberry**
- 32 Peanutbutter-Oatmeal-Shake**
- 34 Coconut Feeling**
- 36 Ananas-Orange-Power**
- 37 Peanutbutter-Chocolate-Frappuccino**
- 38 Green Vital**
- 39 Cremiger Schoko-Avocado-Shake**
- 40 Green Joy**
- 41 Peach Dream**
- 42 Nektarine trifft Banane**
- 43 Erdbeer-Mandel-Shake**
- 44 Coffee-Cream-Smoothie**
- 45 Beeriger Kokos-Shake**
- 46 Apfel-Zimt-Smoothie**
- 47 Detox-Protein-Shake**
- 48 Vitamin-Booster**
- 50 Grünes Kraftpaket**
- 52 Orange Power**
- 53 Brombeer-Nektarinen-Mix**
- 54 Herzhafter Gemüse-Smoothie**

55 Shakes ohne Proteinpulver

- 56 Yellow-Cream-Drink
- 57 Banana-Split-Shake
- 58 Piña-Colada-Smoothie
- 59 Coconut-Coffee-Shake
- 60 Apfelstrudel-Smoothie
- 61 Cremiger Pflaumen-Shake
- 62 Stachelbeer-Kick
- 63 Zitrus-Blast
- 64 Fruity Green
- 65 Wildberry-Smoothie
- 66 Haselnuss-Hit
- 67 Happy-Day-Smoothie
- 68 Watermelon Punch
- 70 Birnen-Brombeer-Bomber
- 71 Red Joy
- 72 Feigen-Cashew-Smoothie
- 74 Schwarzwälder-Kirsch-Smoothie
- 75 Vital-Orange-Smoothie
- 76 Cherry Power
- 77 Ever-Green-Shake
- 78 Kiwi-Pistazien-Drink
- 80 Strawberry Feelings
- 81 Think-pink-Smoothie
- 82 Happy-Date-Shake
- 83 Silky Zitrus
- 84 Cherry Banana Bomb

85	Smoothie Choc-Bean-Style
86	Green Hulk
88	Trauben-Powerdrink
89	Kostenloses Bonusmaterial zum Buch
90	Über die Autorin
91	Proteinreiche Lebensmittel
92	Proteinreiche Saaten, Kerne, Nüsse und Co.
93	Shake-Übersicht mit Nährwerten
95	Zutatenregister