

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GRÜNE SMOOTHIES:

VITALITÄT PUR! 6

Kleiner Smoothie – große Wirkung 8

Was ist ein grüner Smoothie? 9

Superleichte Herstellung 10

Kreative Vielfalt 11

Nicht nur frisch und gesund –
auch lecker! 12

Interview mit Victoria Boutenko 14

Auf Bio-Qualität achten! 16

Der Zaubertrank für die ganze Familie... 16

Stärkung der Selbstheilungskräfte 18

Was macht die grünen Smoothies
so besonders? 20

Grüne Smoothies als Ernährungs-
innovation 21

Ein Füllhorn voller Vitalstoffe 22

Vitalkost versus Kochkost 32

Grüne Blätter – eine eigene
Nahrungsmittelkategorie 33

Wild wachsende Kräuter – das
Nonplusultra im grünen Smoothie 35

Ganzheitlich harmonisierende
Wirkung 39

PRAXIS

GRÜNE SMOOTHIES SELBST
MACHEN 40

Der grüne Smoothie als täglicher
Vitalstoffquell 42

Starten Sie in die leckere Welt der
grünen Smoothies 43

Der 3-Tage-Kick für Sofort-
Einsteiger 46

Geeignete Zutaten für grüne
Smoothies 48

Weniger ist mehr 53

Brauchen wir zusätzliches Fett im
grünen Smoothie? 57

Tipps zur Herstellung von grünen
Smoothies 58

Auswahl der Zutaten 59

Abwaschen ja oder nein? 64

Mixen der Zutaten 64

Schön servieren – das Auge isst mit 66

Wie lange hält sich der grüne
Smoothie? 67

Selbst das Spülen macht Spaß 68

Wasser ist nicht gleich Wasser 69

Trinken oder löffeln? 69

Lassen Sie Ihren grünen Smoothie
ziehen 70

Wenn sich Schaum bildet	70	Entschlacken – Fasten – Abnehmen	92
Bitte einweichen	71	Die Verdauung optimieren und die	
Wenn der Smoothie süßer sein soll	71	Darmflora sanieren	106
Schwebende Schichten	71	Erfolgreiches Anti-Aging	109
GRÜNE-SMOOTHIES-REZEPTE		Grüne Smoothies für die Gesundheit	
FÜR JEDE GELEGENHEIT.	72	der Frau	111
Basis-Rezepte für alle	74	Gesunde Haut – grüne Beauty-	
Süße grüne Smoothies	75	Smoothies	113
Herzhafte grüne Smoothies	77	Auf natürliche Weise Muskeln	
Grüne Smoothies für Kinder	78	aufbauen	117
Rezepte für grüne Vitalstoff-		Mehr Glück in der Liebe	119
Power-Suppen	79	Vorsorge gegen Krebs	121
Rezepte für grünen Pudding-Genuss . . .	80		
 		SERVICE	
Die grüne Power gezielt einsetzen	82	Bücher, die weiterhelfen	124
Das Immunsystem profitiert	83	Adressen, die weiterhelfen	125
Besser schlafen	85	Internetlinks, die weiterhelfen	125
Emotional ausgeglichen und		Register	125
geistig topfit.	86	Impressum	127