

Veronika Pichl

Fitness SHAKES UND SMOOTHIES

Über 50 proteinreiche Rezepte für
Muskelaufbau und Fettverbrennung

riva



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