

Roman Firnkranz

Meine
GRÜNEN
SMOOTHIES

Mit mehr Energie und
Wohlbefinden durch
den Alltag

© des Titels »Meine grünen Smoothies« (ISBN 978-3-86883-804-6)
2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Grüne Smoothies verstehen	9
Kurz erklärt: Was sind grüne Smoothies?	9
Die Entstehungsgeschichte	9
Für wen sind grüne Smoothies besonders geeignet?	10
Die gesundheitliche Wirkung	12
Kurzausflug zur Verdauung	17
Der unglaubliche Mixer-Effekt	19
Das einfache Grüne-Smoothies-Konzept	20
Die bisher ungenutzte Kraft des Pflanzengrüns	21
Verschiedene Arten von Pflanzengrün	23
Obst-Smoothies und der »böse« Fructose	29
Der Unterschied zu Säften	33
Zusammenfassung: Die wichtigsten Fakten über grüne Smoothies	35
Grüne Smoothies in sechs einfachen Schritten	39
Schritt 1: Equipment vorbereiten	40
Kann man Mixer anhand der Leistungskennzahlen vergleichen?	43
Sind Hochleistungsmixer aus gesundheitlichen Gründen notwendig?	45
Was können Küchenmixer leisten?	46
Checkliste: Dieses Equipment benötigen Sie für die Zubereitung	47
Schritt 2: Zutaten auswählen	48
Die 40 besten Zutaten für Einsteiger	48
Zutaten für fortgeschrittene Grüne-Smoothies-Trinker	49
Zutaten für Ausnahmefälle	52
Ungeeignete Zutaten	55
Schritt 3: Zutaten besorgen	56
Alternative Besorgungsmöglichkeiten	57
Sind Bio-Zutaten wirklich gesünder?	61
Einkaufen wie ein Profi	66

© des Titels »Meine grünen Smoothies« (ISBN 978-3-86883-804-6)
2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Möglichkeiten für wenig Geld	68
Tipps, um Zeit zu sparen	69
Schritt 4: Lagerung	70
Frische bei Früchten und Pflanzengrün erhalten	70
Lagerung und Transport von grünen Smoothies	72
Welches ist das beste Aufbewahrungsgefäß?	72
Schritt 5: Zubereitung	74
Den ersten Smoothie erfolgreich mixen	74
Anleitung zur Zubereitung mit einem Küchenmixer	75
Tipps und Tricks bei der Zubereitung	76
Schritt 6: Genuss und Gesundheitswirkung	77
Romans Genusszeremonie	80
Grüne Smoothies – Die 30-Tage-Challenge	83
Wie alles begann – Romans Challenge	83
Änderung der Gewohnheiten in kleinen Schritten	83
Erfolge bisheriger Teilnehmer	85
Wie genau nimmt man ab?	88
So funktioniert die 30-Tage-Challenge	89
Motivationstricks zum Durchhalten	90
Rezepte für 30 Tage	95
Woche 1: Einfache Smoothies mit wenigen Zutaten	95
Woche 2: Frisches Pflanzengrün	99
Woche 3: Geschmacksexperimente	104
Woche 4: Mehr Pflanzengrün im Smoothie	109
Ideen für Variationen von grünen Smoothies	114

© des Titels »Meine grünen Smoothies« (ISBN 978-3-86883-804-6)
 2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Spezielle Lebenssituationen und gesundheitliche Herausforderungen	117
Grüne Smoothies für unterwegs und auf Reisen	117
Grüne Smoothies für Kinder	119
Grüne Smoothies in der Schwangerschaft und beim Stillen	122
Grüne Smoothies für Sportler	123
Grüne Smoothies statt Kaffee	125
Maßnahmen gegen Entgiftungserscheinungen	127
Was tun bei Verdauungsproblemen und Blähungen?	129
Nachwort	131
Leserbonus	133
Rezension	133
Danksagung	133
Quellenangaben	134
Bücher und weiterführende Infos	138
Über den Autor	143
Kontakt	144

© des Titels »Meine grünen Smoothies« (ISBN 978-3-86883-804-6)
 2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>